Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No.
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

e Life Series—Bengal B K 1.

যোগসার

(Essence of Yoga)

LIBRARY 1/171
No. 361
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

স্বামী শিবানন্দ
আনন্দ কুটির, হৃষিকেশ (হিমালয়)

SERVE LOVE MEDITATE REALIZE
THE DIVINE LIFE SOCIETY

শ্রীরজনী মোহন চক্রবর্ত্তী (অনূদিত)

LIBRARY
No.
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রকাশক :—শ্রীরজনী মোহন চক্রবর্ত্তী
২৯ নং শ্রীমোহন লেন
কালীঘাট, কলিকাতা—২৬

সর্ব্বস্বত্ব সংরক্ষিত

মূল্য ১॥০ টাকা

প্রিণ্টার :—শ্রীশম্ভুনাথ মুখোপাধ্যায়
শ্রীশক্তি প্রেস
৫নং চৌরঙ্গী টেরেস্ : কলিকাতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রকাশকের নিবেদন

স্বামী শিবানন্দ মহারাজের নাম উত্তর ও দক্ষিণ ভারতে ও ভারতের বাহিরে বহুদেশে সুপরিচিত। তবে তাঁহার লিখিত সকল পুস্তকই ইংরাজী ভাষায় লিখিত বলিয়া বাংলার বহুলোকে তাঁহার লেখা সম্বন্ধে সুবিদিত নহে। তিনি কর্ম্ম, ভক্তি, জ্ঞান, বেদান্ত ও দর্শন প্রভৃতি সকল বিষয় সম্বন্ধে শতাধিক পুস্তক রচনা করিয়াছেন। আমি তন্মধ্য হইতে একখানি অতি ক্ষুদ্র পুস্তক 'Essence of Yoga'—বাংলা ভাষাভাষী পাঠকদের পাঠের জন্য অনুবাদ করিয়া প্রকাশ করিলাম। মূলের সহিত তুলনায় ইহা কিছুই নহে। তবে যদি কেহ অনুবাদ পাঠে কৌতূহলী হইয়া মূলগ্রন্থগুলি পাঠ করেন, তবে যে অপার আনন্দ লাভ করিবেন এ বিষয় নিঃসন্দেহ।

স্বামীজী এ যুগের সাক্ষাৎ ব্রহ্মদ্রষ্টা, স্থিতপ্রজ্ঞ মহাপুরুষদের মধ্যে অন্যতম। তিনি তাঁহার সহজ প্রাঞ্জল ও অতীব হৃদয়গ্রাহী ভাষায় বর্ত্তমান কালের ধর্ম্মানভিজ্ঞ অথচ আধ্যাত্মিক রাজ্যের অনুসন্ধিৎসু মানবগণের জন্য আত্মজ্ঞান লাভের বিষয় ব্যাখ্যা করিয়া ও সুগম পন্থা প্রদর্শন করিয়া যুগোপযোগী উপদেশ প্রদান করতঃ জগতকে বিশেষ উপকৃত করিয়াছেন। প্রকৃত প্রস্তাবে তাঁহার পুস্তক সত্যসন্ধানী অসহায় বিভ্রান্ত পথিকগণের নিকট আশ্বাসের বাণী ও পথের নির্দ্দেশ স্বরূপ যদি এই পুস্তক পাঠে এ জগতের কোনও ব্যক্তি যোগের এবং সাধনের পথে কিঞ্চিত লাভবান হন, তবে আমার সকল পরিশ্রম সফল বলিয়া মনে করিব।

আমার শ্রদ্ধেয় বন্ধু শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ মহাশয় ও আমার ভ্রাতা শ্রীঅবনী মোহন চক্রবর্ত্তী আমার এ পুস্তক প্রকাশ বিষয়ে যথেষ্ট সাহায্য করিয়াছেন। সর্ব্বোপরি আমার গুরুদেব স্বামী শিবানন্দ মহারাজের আশীর্ব্বাদই আমার মত ক্ষুদ্র ও অজ্ঞ ব্যক্তিকে ইহার অনুবাদ ও প্রকাশ করিতে বিশেষ ভাবে সক্ষম করিয়াছে। ইতি—

গুরুপূর্ণিমা, ২৯শে জুন ১৯৫০
২৯নং শ্রীমোহন লেন, কলিকাতা—২৬

শ্রীরজনী মোহন চক্রবর্ত্তী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মুখবন্ধ

মানুষ চায় সুখ। কিন্তু প্রবৃত্তিমার্গে সে সুখ পাওয়া যায় না। মানুষ প্রবৃত্তিমার্গ অনুসরণ করিয়া এই সুখ পাইবার জন্য বহু চেষ্টা ও ক্লেশ স্বীকার করে বটে কিন্তু অজ্ঞতাবশতঃ সে মায়ার জালে আরও আবদ্ধ হইয়া পড়ে। বিষয় মাত্রই ক্ষণস্থায়ী, সান্ত ও দেশকালাদির দ্বারা পরিচ্ছিন্ন বলিয়া সে তাহার ঈপ্সিত আনন্দ হইতে বঞ্চিত হয়। এজগৎ প্রপঞ্চময় ও অলীক এবং জীবনেরও কোন স্থিরতা নাই। মৃত্যু কখন আসে তাহারও নিশ্চয়তা নাই। সুতরাং সবই যখন ক্ষণস্থায়ী ও অনিশ্চিত তখন শাশ্বত সুখের জন্য অনুক্ষণ চেষ্টা করা মানব মাত্রেরই কর্ত্তব্য।

বিষয় ভোগে প্রকৃত সুখ নাই, উহা কেবল সুখভ্রান্তি। সত্যই জড় কখন সুখ দিতে পারে না। সুখ চৈতন্যে, এবং জড়ের সুখ কেবল তাহার প্রতিবিম্ব মাত্র। একটী কুকুর যেমন শুষ্ক হাড় চিবাইবার সময় নিজের ওষ্ঠ নির্গত রক্তকে ঐ শুষ্ক হাড়ের রক্ত বলিয়া ভ্রম করিয়া মনে মনে আনন্দ করিতে থাকে তেমনি সংসারাসক্ত জীবও মনে মনে বিষয় হইতেই সুখের উৎপত্তি মনে করিয়া ভ্রমবশতঃ বিষয় সুখকেই পরম তৃপ্তিকর বলিয়া মনে করে। বস্তুতঃ বিষয় ভোগে সুখ পাওয়া যায় না। যাহারা লক্ষপতি, কোটিপতি, রাজা, মহারাজা তাহারাও বিষয় সুখে তৃপ্ত নহে। কারণ প্রথমতঃ, কামনার শেষ নাই। দ্বিতীয়তঃ, ভোগের কালেও ইহার অনিত্যত্ব হেতু নাশের ভয়। সুতরাং কামনা বাসনা ত্যাগ করিয়া বিষয়াতীত, নির্দ্বন্দ্ব, পরমানন্দময়, সচ্চিদানন্দস্বরূপ পরমাত্মাকে লাভ করিবার জন্য সচেষ্ট হওয়া উচিৎ।

জাগতিক সকল পদার্থেরই পাঁচটি ভাগ আছে। নাম-রূপ-অস্তি-ভাতি-প্রিয়। প্রথম দুটী—নাম ও রূপ—ইহাই জগৎ। ইহাই জীবের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কর্ম্ম ও কষ্টের মূল। অস্তি-ভাতি-প্রিয় হইতেছে অক্ষয় বা ব্রহ্মের বা মোক্ষের স্বরূপ। সুতরাং আত্মস্বরূপ উপলব্ধিতেই অখণ্ড, অনন্ত, পরম শান্তি লাভ করা যায়।

জীব এ জগতে যাহা কিছু চাহে তন্মধ্যে মোক্ষই শ্রেষ্ঠ ও গরিষ্ঠ। এই মোক্ষ লাভের উপায় আত্মজ্ঞান—"আমি কে?"—তাহার বিচার বা 'তত্ত্বমসি' মহাবাক্যের উপলব্ধি। ইহাই ব্রহ্মজ্ঞান লাভের সাধন পথ। সুতরাং এই পথ অবলম্বন করিয়া অগ্রসর হইতে পারিলেই পরিণামে মোক্ষ বা পরমানন্দ লাভের অধিকারী হওয়া যায়। সুতরাং জন্ম, মৃত্যু, জরা ব্যাধিরূপ সংসার দুঃখের হস্ত হইতে মুক্তি পাইবার জন্যই মোক্ষের কামনা। ভগবৎ সাধনার প্রয়োজন।

সাধনা সম্বন্ধে বিভিন্ন মতবাদ আছে। কেহ বলেন—কর্ম্মই মোক্ষ-লাভের সাধনা। অপরে বলেন—কর্ম্ম ও জ্ঞানের সমুচ্চয়ই মোক্ষ লাভের সাধনা। শ্রীশঙ্কর এই দুইটী মতকে খণ্ডন করিয়া বলিয়াছেন—"কেবল জ্ঞান"ই মোক্ষলাভের প্রকৃত উপায়। অগ্নি যেমন রন্ধনের সাক্ষাৎ কারণ, সেইরূপ ব্রহ্মজ্ঞানই মোক্ষ লাভের সাক্ষাৎ কারণ। শঙ্কর-শিষ্য প্রসিদ্ধ মণ্ডন মিশ্র (সুরেশ্বরাচার্য্য), তাঁহার বিখ্যাত গ্রন্থ 'নিষ্কর্ম্ম সিদ্ধি' গ্রন্থে "কেবল জ্ঞান"ই মোক্ষলাভের একমাত্র উপায় বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন।

মোটের উপর স্ব স্ব অধিকার অনুসারে সাধনা করিয়া যাইতে হইবে। এই সাধনা করিতে হইলে মনকে পবিত্র করিতে হইবে। চেষ্টা কর, চেষ্টা কর। পুরুষার্থ কর। পবিত্র মনেই ধারণা ও ধ্যান আসে। তজ্জন্য পুরুষার্থের আবশ্যকতা রহিয়াছে। অদৃষ্টবাদী হইয়া জড়ভাবাপন্ন হইয়া বসিয়া থাকিলে চলিবে না। সিংহতুল্য পরাক্রমশালী হইবে। দেখ মার্কণ্ডেয় ঋষির জীবিত কাল ষোল বৎসরে নির্দ্ধারিত হইলেও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চেষ্টা ও তপস্যা দ্বারা তিনি চিরজীবী হইয়াছিলেন, বিশ্বামিত্র ঋষি ক্ষত্রিয় রাজা হইয়াও তপস্যার বলে ব্রহ্মর্ষি হইয়াছিলেন। অতএব অপরে যাহা করিতে সক্ষম হইয়াছে তুমিও পুরুষাকার অবলম্বনে তাহাই করিতে পারিবে। 'উদ্যোগিনং পুরুষসিংহমুপৈতি লক্ষ্মীঃ'। মনে রাখিও, আধ্যাত্মিক সাধনা ও তপস্যার বলে তুমিও অসম্ভবকে সম্ভব করিতে পারিবে। প্রথমে নিজের জীবনের ভবিষ্যতের একটী পরিকল্পনা করিয়া লও। আমার পুস্তকে লিখিত উপদেশগুলি পালন করিতে থাক। নিত্য 'আধ্যাত্মিক দিনচর্য্যা' নিয়মিত ভাবে ও নিষ্ঠার সহিত রক্ষা কর। সাধনে আন্তরিকতা ও উদ্যমের সহিত লাগিয়া যাও। নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারী হও। নিজেকে যোগে প্রতিষ্ঠিত কর। উপলব্ধি কর। ব্রহ্মজ্ঞানের মহিমায় সমুজ্জ্বল হও। তুমিত জ্যোতি ও অমৃতের সন্তান। 'তৎ ত্বম অসি'—পাঠক তুমিই সেই।

এই পুস্তকে জীবনের সাফল্য, শান্তি, আনন্দ, জীবনের গোপন রহস্য ও আশার বাণী রহিয়াছে! এখানে শান্তি ও সত্যের পথ, অমৃতত্ব অনন্ত আলোক, অনন্ত আনন্দ ও কৈবল্যের পথ প্রদর্শিত হইয়াছে।

আনন্দ কুটির, হৃষিকেশ।
১লা ফেব্রুয়ারী ১৯৩৬

স্বামী শিবানন্দ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সূচীপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা
সার্ব্বজনীন প্রার্থনা	ক
মাতৃ চরণে প্রার্থনা	খ
প্রথম অধ্যায়—যোগ	
যোগ	১
কর্ম্মযোগের সার	৩
হঠযোগ	৫
যোগ আসন	৬
প্রাণায়াম	৭
কুণ্ডলিনী যোগ	৯
রাজযোগ	১১
মন সংযম	১২
নাদ যোগ	১৪
দ্বিতীয় অধ্যায়—ভক্তিযোগ	
ব্রহ্ম বা ঈশ্বর আছেন	১৭
প্রার্থনার শক্তি	১৯
ভক্তিযোগ	২১
জপযোগ	২৪
সংকীর্ত্তন যোগ	২৫
তৃতীয় অধ্যায়—আধ্যাত্মিক-সাধনা	
কুড়িটি সারবান আধ্যাত্মিক উপদেশ	২৯
সংকল্প	৩১
বৈরাগ্যের বাণী	৩৩
জ্ঞানের জীবন যাপন কর	৩৬
ব্রহ্মচর্য্যের বাণী	৩৮
উপদেশামৃত	৪১
কার্য্যকরী আধ্যাত্মিক উপদেশ	৪২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিষয়			পৃষ্ঠা
ঈশ্বরে ভালবাসা	...	...	৪৪
বিশ্বপ্রেম	...	...	৪৬
ধ্যানাভ্যাস	...	...	৪৮
তোমার সত্যকার স্বভাব	...	...	৫০
দিব্য জীবন	...	...	৫১
দিব্য বাণী	...	...	৫৩
আত্ম বিচার	...	...	৫৪
নিত্য আধ্যাত্মিক দিনলিপি রাখার আবশ্যকতা		...	৫৬
আধ্যাত্মিক দিনপঞ্জী বা লিপি	...	...	৫৯
চতুর্থ অধ্যায়—দর্শন ও বেদান্ত			
তুমিই তোমার অদৃষ্টের বিধাতা	...	...	৭১
নিজেকে জান, আত্মজ্ঞান লাভ কর	...	...	৭২
অমৃতের বাণী	...	...	৭৪
বেদান্ত	...	...	৭৮
গীতার বাণী	...	...	৮০
যোগবাশিষ্ঠের সার	...	...	৮১
ওঁকার তত্ত্ব ও ধ্যান	...	...	৮৩
পঞ্চম অধ্যায়—ধর্ম্ম সংবাদ			
রাম-বশিষ্ঠ সংবাদ (যোগবাশিষ্ঠ)	...	...	৮৬
দেব-যক্ষ সংবাদ (কেন উপনিষদ)	...	...	৮৭
যাজ্ঞবল্ক্য মৈত্রেয়ী সংবাদ (বৃহদারণ্যক উপঃ)		...	৮৯
নাচিকেতা-যম সংবাদ (কঠ-উপনিষদ্)	...	...	৯০
ষষ্ঠ অধ্যায়—প্রশ্নোত্তরী			
বিবেক প্রশ্নোত্তরী	...	...	৯৩
প্রশ্নোত্তরী	...	...	৯৬
পরিশিষ্ট—			
(ক) যোগ আসন (সচিত্র)	...	...	৯৯
(খ) দিনলিপির নমুনা	...	...	১১৪

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

সার্ব্বজনীন প্রার্থনা

হে ভগবান! তুমি এই বিশ্বের সৃষ্টিকর্ত্তা ও পালনকর্ত্তা। তুমি তৃণে ও পুষ্পে রহিয়াছ। রবি ও তারকায় রহিয়াছ। তুমি আনন্দ ও সুখ দাতা, তোমায় প্রণাম।

হে মধুময় ভগবান, মৃত্যু হইতে আমাকে রক্ষা কর। আমাকে সর্ব্বজীবে সমদৃষ্টি-সম্পন্ন করাও। পাপ ও আবিলতা হইতে আমাকে মুক্ত কর। মনকে সংযম করিতে শক্তি দাও। তোমাকে ও জীব-জগৎকে অক্লান্তভাবে সেবা করিবার ক্ষমতা দাও। আমাকে তোমার কার্য্য করিবার উপযুক্ত যন্ত্র করিয়া লও। আমাকে পবিত্র ও শক্তিশালী কর।

হে হৃদ্‌গুহাবাসী, গুহ্যাতিগুহ্য! তোমায় প্রণাম। আমার দুর্ব্বলতা, দোষ ও অসৎ চিন্তা দূর কর। আমাকে পবিত্র কর যাহাতে তোমার দয়া ও আশীর্ব্বাদ পাইতে পারি। হে প্রভু! তুমিই সর্ব্বজীবের অন্তরচারী গ্রন্থি। তুমি এই বিশ্বের সর্ব্বপদার্থের ভিতর ব্যাপ্ত ও সঞ্চারিত ও অনুপ্রবিষ্ট হইয়া রহিয়াছ।

তুমি দিব্য জ্যোতি, অজ্ঞান-নাশক, পরম দয়ালু প্রভু। আমাকে নীরোগ জীবন দান কর। আমি যেন সর্ব্বদা তোমাকে মনে রাখি। আমি যেন সকল সাত্ত্বিক গুণ বর্দ্ধন করি।

তুমি স্বয়ং জ্যোতি। তুমি আমার পিতা, মাতা, ভাই, বন্ধু, আত্মীয় ও উপদেষ্টা। আমি যেন সত্য উপলব্ধি করি। আমি যেন, লোভ,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাম, অহংকার, হিংসা ও দ্বেষ হইতে মুক্ত হই। সারা জগতে সুখ, শান্তি ও আনন্দ বিস্তারের আমি যেন মধুর প্রচারক হই। আমি যেন আমার এই দেহ মন ও ইন্দ্রিয় সকল তোমার ও তোমার জীবের সেবায় নিয়োগ করি। আমার মধ্যে তোমার অমরত্বের প্রবাহ প্রবাহিত করিয়া দাও। আমি যেন, মানব সমাজের বিশ্বভ্রাতৃত্বের দৃষ্টিসম্পন্ন হই। আমি যেন সকলকে নিজের মত করিয়া ভালবাসি। হে দয়াময় প্রভু! তোমাকে প্রণাম।

মাতৃচরণে প্রার্থনা

বুদ্ধি, দয়া ও সৌন্দর্য্যরূপে সর্ব্ব জীবে ব্যপ্ত হে মাতঃ! তোমাকে প্রণাম। শিবপ্রিয়ে হে মাধুর্য্যময়ী, প্রেমময়ী মাতঃ তোমাকে প্রণাম। হে মাতঃ পার্ব্বতী! তুমিই লক্ষ্মী, তুমিই সরস্বতী, তুমিই কালী, দুর্গা ও কুণ্ডলিনী। তুমিই সকল শক্তির মূর্ত্তি। তুমিই পরাশক্তি। তুমি সর্ব্বজীবে অবস্থিত। তুমিই সর্ব্বজীবের পরিত্রাতা। তুমিই সকল জগৎকে মোহিত করিয়া রাখিয়াছ। সর্ব্ববিশ্ব তোমারই ত্রিগুণের খেলা। আমি তোমার কি প্রশংসা করিব? তোমার মহিমা অবর্ণনীয়। তোমার মাহাত্ম্য অসীম। হে মাতঃ! আমাকে রক্ষা কর, আমাকে পথ দেখাইয়া লইয়া চল।

হে প্রশংসাময়ী মা, জগৎ আবদ্ধকারী মায়া তুমিই সৃষ্টি করিয়াছ। সকল বিজ্ঞান তোমার নিকট হইতেই আসিয়াছে। তোমার কৃপা না হইলে কেহই সাধনায় সিদ্ধিলাভ করিতে বা মুক্তি পাইতে পারে না। তুমি জগতের বীজস্বরূপ। ব্যক্ত (বা স্থূল) ও অব্যক্ত বিশ্ব তোমারই দুটি দিক। প্রলয়ে সারা বিশ্ব অব্যক্তে লয় পায়। আমাকে দিব্য দৃষ্টি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দাও, যাহাতে তোমার মহিমময়ী স্বমূর্ত্তি দর্শন করিতে পারি। হে দয়াময়ী মা! আমাকে এই মায়ার হাত হইতে পার কর।

হে করুণাময়ী মা, তোমাকে নমস্কার। তুমি আমার উদ্ধার কর্ত্রী। আমার চরম লক্ষ্য, আমার সহায়। তুমি আমার দুঃখ কষ্ট বিনাশের পথ প্রদর্শক। তুমি পবিত্রতার মূর্ত্তি। তুমি সারা বিশ্ব ব্যাপ্ত হইয়া রহিয়াছে। সারা বিশ্ব তোমাতেই পূর্ণ। তুমি সমস্ত গুণের আধার। আমি বারংবার তোমাকে নমস্কার করি, তুমি আমাকে রক্ষা কর।

হে মহিমময়ী মাতঃ! তোমাকে নমস্কার। স্ত্রী মাত্রই তোমার অংশ। মন, বুদ্ধি, অহংকার, দেহ, প্রাণ ও ইন্দ্রিয় সকল তোমারই মূর্ত্তি। তুমিই পরা ও অপরা প্রকৃতি। তুমিই বৈদ্যুতিক ও চৌম্বিক শক্তি, বল, বীর্য্য পরাক্রম শক্তি ও ইচ্ছাশক্তি সকল রূপই তোমার রূপ। সৃষ্টির রহস্য দয়া করিয়া আমার নিকট উদ্‌ঘাটন করিয়া দাও। আমাকে দিব্য জ্ঞান দাও।

হে প্রেমময়ী মাতঃ! তুমিই আদ্যাশক্তি। শান্ত ও উগ্র দুই ভাবে তোমার প্রকাশ। তুমিই হ্রী, শ্রী, লজ্জা, লক্ষ্মী, বীর্য্য, ধৈর্য্য ও ক্ষমা। তুমি ভক্ত হৃদয়ে ভক্তি, মহতের মহত্ব, বীরের বীরত্ব, ব্যাঘ্রের হিংসা। আমায়, মন ও ইন্দ্রিয় সকল সংযম করিবার ক্ষমতা দাও। তোমাতে বাস করিবার আমাকে উপযোগী করিয়া লও। তোমাকে নমস্কার।

হে গরীয়সী মাতঃ! কবে আমার সমদৃষ্টি ও সমাহিত মন হইবে? অহিংসা, সত্য ও ব্রহ্মচর্য্যে কবে আমি দৃঢ়ভাবে প্রতিষ্ঠিত হইব? কবে আমি পরম শান্তি ও আনন্দ প্রাপ্ত হইব? কবে আমি গভীর ধ্যান ও সমাধি লাভ করিব?

হে জ্যোতির্ম্ময়ী মাতঃ! আমি সাধন বা সেবা করি নাই। আমি ব্রতপালন, তীর্থযাত্রা, দান, জপ, ধ্যান বা পূজা করি নাই। শাস্ত্র

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অধ্যয়নও করি নাই। আমার বিচার বা বৈরাগ্যও নাই। আমার পবিত্রতা বা মুমুক্ষুত্বও নাই। তুমিই কেবল আমার আশ্রয় ও ভরসা। আমি তোমায় নীরবে নমস্কার করি। আমি তোমার দীনহীন ভক্ত। আমার অজ্ঞান আবরণ দূর কর।

হে দয়াময়ী মাতঃ! তোমাকে নমস্কার। তুমি কোথায়? তুমি আমায় ত্যাগ করিও না। আমি তোমার সন্তান। আমাকে নির্ভরতা ও আনন্দের পারে লইয়া যাও। স্বচক্ষে তোমার শ্রীচরণকমল দর্শন করিতে চাই, তুমি আনন্দ ও দয়ার সাগর। পরশ পাথর যদি লোহাকে সোনা করিতে পারে, গঙ্গা যদি অপবিত্র জনকে পবিত্র করিতে পারে, তাহা হইলে হে মাতঃ, তুমি কি আমাকে পবিত্র করিতে পার না? সদা সর্ব্বদা যেন আমি তোমার নামই লই।

———

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রথম অধ্যায়—যোগ

যোগ আত্মোন্নতির একটী শ্রেষ্ঠ কার্য্যকরী ব্যবস্থা। যোগ একটী নিশ্চিত বিজ্ঞান। ইহার উদ্দেশ্য দেহ, মন ও আত্মার সুন্দর ও সুষ্ঠুভাবে বর্দ্ধন। যোগ অর্থাৎ বহির্মুখী ইন্দ্রিয়গুলির গতি ঘুরাইয়া অন্তর্মুখী মনের একীকরণ। ইহা আত্মার মধ্যে অনন্ত জীবন লাভ। যোগের উদ্দেশ্য চিত্তবৃত্তি নিরোধ। যোগের পথ অন্তঃপ্রবাহী ও তাহার দ্বার হইতেছে—হৃদয়।

মন, বাহ্য ও অন্তর ইন্দ্রিয়ের সংযমকে যোগ বলে। যোগ দেহের মধ্যস্থিত কতকগুলি সূক্ষ্ম শক্তিকে একত্রীকরণ ও নিয়ন্ত্রণ করে। যোগে পরিপূর্ণ শান্তি ও অনন্ত আনন্দ আনয়ন করে। যোগ তোমার ব্যবসায় ও প্রাত্যহিক জীবন যাত্রায় তোমায় সাহায্য করে। যোগ অভ্যাসের দ্বারা তুমি সর্ব্ব অবস্থায় শান্তভাবে থাকিতে পার; সুনিদ্রা উপভোগ করিতে পার; শক্তি, সামর্থ্য; বল, জীবনীশক্তি ও উত্তম স্বাস্থ্য লাভ করিতে পার। যোগ পশু-জীবনকে সাত্ত্বিক জীবনে পরিণত করে এবং তোমাকে স্বর্গীয় মহিমা ও গরিমায় উন্নীত করে।

যোগ অভ্যাসের দ্বারা তুমি তোমার ক্রোধ ও কামকে সংযত করিতে পারিবে এবং প্রলোভন ও মানসিক বিক্ষেপ সকল দূর করিতে পারিবে। ইহাতে মন সর্ব্বদা সাম্যে অবস্থিত হইবে ও শ্রান্তি বিদূরিত হইবে। ইহা ধৈর্য্য ও শান্তি আনয়ন করিয়া আশ্চর্য্যরূপে মনঃ সংযম করিবে। জীবনের প্রধান উদ্দেশ্য ভগবানের সহিত মিলিত হওয়া,—ইহা তাহাই করিয়া দিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগ সাধনে সফল হইতে হইলে তোমাকে পার্থিব সুখ ত্যাগ করিয়া তপ ও ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে হইবে। তোমার মনকে সুকৌশলে বশে আনিতে হইবে। বুদ্ধি ও সুবিচার পূর্ব্বক মনকে বশে আনিতে হয়। বল প্রয়োগে মন আরও বিরূপ ও অসংযত হইয়া পড়ে। জোর করিয়া ইহাকে বশে আনিতে গেলে তখনই ইহা অসংযত হইয়া আরও দূরে চলিয়া যাইবে। মদমত্ত হস্তীকে সূক্ষ্ম রজ্জুদ্বারা বদ্ধ করিতে যাওয়ার মতই মনকে বলপূর্ব্বক বশ করিতে যাওয়া—সম্পূর্ণ নিষ্ফল।

যোগ সাধনে একজন গুরু অত্যাবশ্যক। যোগমার্গের সাধকের নম্র, বিনয়ী, সরল, মার্জ্জিত, সহিষ্ণু, দয়ালু, ও ক্ষমাশীল হওয়া চাই। তুমি যদি যোগ বিভূতির দিকে কৌতূহলী হও তবে তুমি যোগ সাধনে সফল হইবে না। ছয়ঘণ্টা আসনে বসিয়া থাকা বা নাড়ীর বেগ রোধ করা বা হৃদয় স্পন্দন বন্ধ করা বা মাটির নিম্নে এক মাসের জন্য সমাহিত হইয়া বাস করাকে যোগ বলে না।

আত্মম্ভরিতা, ধৈর্য্যহীনতা, গর্ব্ব, সৌখীনতা, নাম ও যশের আকাঙ্ক্ষা, চেষ্টা করিয়া অযথা প্রতিষ্ঠা করিবার স্বভাব, একগুঁয়েমি, আত্মাভিমান, কামভাবাপন্নতা, অসৎসঙ্গ, আলস্য, অতি ভোজন, অতি পরিশ্রম, অত্যধিক লোকসঙ্গ বা কথা বলা এগুলি যোগ পথের বিঘ্ন। নিজের দোষ সরল ভাবে স্বীকার করিবে। যখন তোমার মন এই সকল হইতে মুক্ত হইবে, তখন সমাধি বা মিলন আপনিই আসিবে।

যম ও নিয়ম পালন কর। পদ্ম বা সিদ্ধাসনে সুখে উপবেশন কর; শ্বাসবায়ু রোধ কর। ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মূখী কর ও চিন্তাকে সংযত কর। মনকে একাগ্র কর। ধ্যান কর ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি বা নির্ব্বিকল্প সমাধি লাভ কর। অর্থাৎ পরমাত্মার সহিত এক হইয়া তোমরা যোগ অভ্যাসের দ্বারা যোগী হইয়া যাও। অখণ্ডের সহিত মিলনের আনন্দ উপভোগ কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কর্ম্মযোগের সার—

জীবজগতের নিস্বার্থ সেবাই কর্ম্ম যোগ। গীতার শ্রেষ্ঠ উপদেশ হইতেছে, কর্ম্মেই তোমার অধিকার আছে কিন্তু কর্ম্মফলে কোন সময়ে তোমার অধিকার নাই। (গীঃ ২।৪৭)

আপিসের কাজও যখন করিবে তখন মনে মনে ইষ্টমন্ত্র জপ করিয়া লইবে। ভগবান অন্তরযামী তিনিই দেহ বুদ্ধি ও মনকে কার্য্যে চালিত করান। ভগবানের হস্তের যন্ত্র মাত্র হইয়া যাও। কার্য্যের জন্য ধন্যবাদ বা প্রশংসা পাইবার আশা করিও না। কর্ম্ম কর্ত্তব্যজ্ঞানে করিবে এবং তাহার ফল ভগবানে অর্পণ করিবে। তাহা হইলে তুমি কর্ম্ম বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া যাইবে। জীব কর্ম্মের দ্বারা বদ্ধ হয় না, কর্ম্মের ফলাকাঙ্খা দ্বারাই বদ্ধ হয়।

কখন একথা উচ্চারণও করিও না 'আমি এই লোকটিকে সাহায্য করিয়াছি।' মনে মনে এই চিন্তা কর ও ভাব যে 'এই লোকটি দয়া করিয়া আমাকে তাহার সেবা করিবার সুযোগ দিয়াছে এবং তাহাতে আমার মন নির্ম্মল হইয়াছে। এজন্য আমি তাহার নিকট বিশেষ কৃতজ্ঞ।' যদি বাটীর সন্মুখে কোন ছিন্ন বস্ত্রধারী দরিদ্র ব্যক্তিকে দেখ তবে মনে মনে ভাবিও যে এই দরিদ্রের বেশে স্বয়ং ভগবানই আসিয়াছেন। নারায়ণ ভাবে তাহার সেবা করিও।

যখন সেবা করিবে কখনও মনে মনে অসন্তোষ ভাব রাখিও না। সেবাতেই আনন্দ লাভ করিও। সেবা করিবার সুযোগ অনুসন্ধান করিও। কোনও সুযোগ ত্যাগ করিও না। জীব-সেবাই ভগবানের পূজা।

কর্ম্মযোগীর স্বভাব মিশুক, নম্র ও সামাজিক হওয়া দরকার। তাহার সহানুভূতি সম্পন্ন, নিজেকে সকল অবস্থার উপযোগী, আত্মসংযত, সহিষ্ণু, দয়া ও করুণা সম্পন্ন হওয়া উচিত। অপরের অভ্যাস ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্যবহারের সহিত নিজেকে মিলাইয়া লইয়া চলিতে শিখিবে। অপমান, কটুবাক্য, সমালোচনা, সুখ দুঃখ, শীতাতপ সহিতে অভ্যাস করিতে হইবে।

তুমি যে অবস্থায় ও যে কার্য্যে আছ তাহার উপযোগী নিস্বার্থ কর্ম্ম করিতে পার। উকিল বিনা পয়সায় গরীবের ওকালতি করিতে পারে। ডাক্তার বিনা পয়সায় গরীব রোগীদের দেখিতে পারে। শিক্ষক বিনা পয়সায় গরীব ছাত্রদের শিক্ষা দান করিতে পারে। পড়িবার পুস্তক দিতে পারে।

হোমিওপ্যাথিক বা কয়েকটী এলোপ্যাথিক ঔষধ বাটীতে রাখিয়া দিবে। আত্মভাবে দরিদ্র ও পীড়িতদের সেবা করিবে। আয়ের দশমাংশ দান করিবে। ইহাই শ্রেষ্ঠ যোগ।

ছোট কাজ বা বড় কাজ বলিয়া পৃথক করিও না। কাহারও কোন অঙ্গে ব্যথা হইলে তাহা টিপিয়া বা মালিষ করিয়া দিবে, মনে করিবে যে তুমি ভগবানেরই অঙ্গ সেবা করিতেছ। মনে মনে তোমার ইষ্টমন্ত্র জপ করিবে। পথে কেহ আহত হইয়াছে দেখিলে অপর বস্ত্রাভাবে নিজের বস্ত্র ছিঁড়িয়া তাহা বাঁধিয়া দিবে। ইহাতে দ্বিধা করিও না। গরীব শ্রমিকদের সহিত অযথা দর দস্তুর করিও না। সেখানে বদান্য-ভাবে খরচ করিও। সর্ব্বদা সঙ্গে কিছু খুচরা পয়সা রাখিও। দরিদ্র ও পঙ্গুদের মধ্যে তাহা দান করিও।

কর্ম্মযোগ মনকে জ্ঞান ও আলোকের জন্য প্রস্তুত করে। ইহা হৃদয়কে প্রসারিত করে একত্ব জ্ঞানের অন্তরায়গুলি অপসারণ করে। হৃদয় নির্ম্মল করিতে ও চিত্তশুদ্ধি করিতে কর্ম্মযোগ একটী শ্রেষ্ঠ পথ। অতএব সর্ব্বদা নিস্বার্থ সেবা কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হঠ যোগ—

হঠযোগ প্রাণায়াম, আসন, বন্ধ ও মুদ্রাদি বিষয় সংক্রান্ত। "হ" এবং "ঠ" অর্থে রবির সহিত চন্দ্রের মিলন, প্রাণের সহিত অপান বায়ুর মিলন। "হঠ্" মানে সিদ্ধি লাভ না হওয়া অবধি দৃঢ় সাধনা। ত্রাটক, এক পায় দাড়াইয়া তপস্যা ও এইরূপ বিভিন্ন আসন হঠযোগের অঙ্গ। হঠযোগে ও রাজযোগে অচ্ছেদ্য সম্বন্ধ। যেখানে হঠযোগ শেষ হয় রাজযোগ সেখানে আরম্ভ হয়। ইহারা পরস্পর সহযোগী। এই উভয় বিষয়ে জ্ঞান ও সাধনা না থাকিলে পূর্ণ যোগী হওয়া যায় না। হঠযোগ সাধককে রাজযোগের জন্য প্রস্তুত করে।

হঠযোগী দেহ ও প্রাণ লইয়া সাধনা আরম্ভ করে, রাজযোগী মন লইয়া সাধনা আরম্ভ করে, জ্ঞানযোগীর সাধনার আরম্ভ বুদ্ধি ও ইচ্ছাশক্তি লইয়া।

হঠযোগী প্রাণ ও অপান বায়ুকে একত্র করিয়া পর পর একটী করিয়া একটীতে অগ্রসর হইয়া ছয়টী চক্র ভেদ করিয়া ব্রহ্মতালুতে অবস্থিত সহস্রারে লইয়া গেলে সিদ্ধাই সকল লাভ করেন। রাজযোগী ইহা পাইতে হইলে সংযম বা ধারণা, ধ্যান ও সমাধি দ্বারা ইহা প্রাপ্ত হন। জ্ঞানযোগী বিশুদ্ধ ইচ্ছা শক্তি বা সৎসঙ্কল্প দ্বারা ইহা পান। ভক্ত পরিপূর্ণ শরণাগতি দ্বারা ভগবৎ কৃপায় ইহা লাভ করেন।

নেতি, ধৌতি, নৌলি, বস্তি, ত্রাটক, কপালভাতি প্রভৃতি ক্রিয়া হঠযোগের অঙ্গ। কফ-প্রধান লোকেরা এই ক্রিয়াগুলি অভ্যাস করিবে। তারপর ভাল হঠযোগীর নিকট এগুলি শিক্ষা করিবে। কিন্তু হঠযোগ জীবনের উদ্দেশ্য নহে—উদ্দেশ্যে পঁহুছিবার একটী পথ মাত্র। সুস্বাস্থ্য লাভের পর রাজযোগ আরম্ভ করিবে।

আসন, কুম্ভক, মুদ্রা, ক্রিয়া করিয়া কুণ্ডলিনীকে জাগরিত করিবে। তার পর সুষুম্না পথে চক্রের পর চক্র ভেদ করিয়া শেষে সহস্রারে লইয়া যাইবে। হে জ্যোতির সন্তানগণ! তোমরা কি অমৃতের ধারা পান করিবে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভ্রাতঃ! সুস্বাস্থ্য লাভ কর। স্বাস্থ্যহীন হইয়া কিরূপে জীবন ধারণ করিবে বা অর্থাদি উপার্জ্জন করিবে। স্বাস্থ্য বিহনে কিরূপে যোগ সাধন করিবে বা অন্য যে কোন কার্য্য করিতে চাও তাহা কিরূপে করিবে? হঠ যোগের দ্বারা পরিপূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ কর। সহস্রারের অমৃতবিন্দু পান কর ও শিবের চিরস্থায়ী আলয়ে বাস কর।

যোগ-আসন—

স্বাস্থ্য একটী শ্রেষ্ঠ সম্পদ ও পরম আকাঙ্ক্ষার বস্তু। প্রত্যেকের পক্ষেই সুস্বাস্থ্য একটী পরম কাম্য বস্তু। ইহা নিয়মিত যোগ-আসনের দ্বারা লাভ করা যায়।

আসন-অভ্যাসের দ্বারা মানসিক ভাবগুলি সংযত করা যায়, দেহের প্রতি অংশে প্রাণকে সমভাবে চালিত করিতে পারা যায়। অন্তর-ইন্দ্রিয়গুলি সুষ্ঠুভাবে কার্য্যকরী করা যায়, পেটের ভিতরের যন্ত্রগুলির ব্যায়াম দ্বারা সবল করা যায়। সাধারণ দেহের ব্যায়াম দ্বারা প্রাণ বা শক্তিকে বাহিরে আনা যায় কিন্তু আসনে ইহা ভিতরে চালিত হয়। আসন-অভ্যাসে অনেক ব্যাধি নিরাময় হয় ও কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয়। যৌগিক ব্যায়ামের ইহাই বিশেষত্ব, যাহা অপর কোন ব্যায়ামে হয় না।

অন্ততঃ পনের মিনিটের জন্য প্রত্যহ কয়েকটী আসন অভ্যাস করিবে; তাহা হইলে তুমি সুন্দর স্বাস্থ্য লাভ করিবে। অভ্যাস নিয়মিতভাবে করিবে। নিয়মিত ভাবটী বিশেষ আবশ্যক। নিম্নলিখিত কয়েকটী আসন অভ্যাস করিবে। ভুজঙ্গ, শলভ, ধনুক, সর্ব্বাঙ্গ, হল, ও পশ্চিমোত্তাশন। ভুজঙ্গ, শলভ ও ধনুক আসনে কোষ্ঠকাঠিন্য ও পিঠ ও পেশীর বেদনা দূর হয়। শিরঃ, সর্ব্বাঙ্গ ও হলাসনে ব্রহ্মচর্য্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রক্ষার সহায় হইবে, মেরুদণ্ড ঋজু ও নমনীয় করিবে ও সকল রোগ দূর করিবে। পশ্চিমোত্তাসনে পেটের মেদ নাশ করিবে ও পরিপাকের সহায় হইবে। শেষে শবাসনে সকল পেশী শ্লথ করিয়া দিবে।

সকালে খালিপেটে বা অন্ততঃ আহারের তিন ঘণ্টা পরে আসন অভ্যাস করিবে। প্রাতঃকালই ইহার পক্ষে প্রশস্ত। আসন-অভ্যাসের সময় চোখে চশমা রাখিবে না। ল্যাঙ্গেট পরিবে। আহার সম্বন্ধে মিতাহারী হইবে। আসনে সিদ্ধিলাভ করিতে হইলে ব্রহ্মচর্য্য পালন বিশেষ আবশ্যক। প্রথমে অল্প সময় হইতে আরম্ভ করিয়া পরে আস্তে আস্তে ইহা বাড়াইবে। আসন-আরম্ভের পূর্ব্বে মল, প্রস্রাব ত্যাগ করিয়া লইবে। দশ বৎসরের অধিক বালকেরা ও স্ত্রীলোকেরাও আসন অভ্যাস করিতে পারে।

পৃথিবীতে স্বাস্থ্যবান বালক বালিকার বিশেষ আবশ্যক। সেই ঋষি-মুনির ভারত, ভীষ্ম, ভীম, অর্জ্জুন, দ্রোণ, অশ্বত্থামা, কৃপ, পরশুরাম প্রভৃতি বীরের ভারত, রাজপুত বীর্য্য, শৌর্য্যসম্পন্ন রাজাদের ভারত আজ কতকগুলি দুর্ব্বল ভীরু কাপুরুষে পরিপূর্ণ! জাতি আজ মৃতপ্রায়। জগতে আজ অসংখ্য সাহসী, নৈতিক ও আধ্যাত্মিক শক্তি-সম্পন্ন সৈনিকের আবশ্যক, যাহারা অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ প্রভৃতি গুণসম্পন্ন হইবে।

প্রাণায়াম—

প্রাণায়াম একটী নিশ্চিত বিজ্ঞান। ইহা অষ্টাঙ্গ যোগের চতুর্থ অঙ্গ। ইহা শ্বাস-প্রশ্বাস-নিয়ন্ত্রণ বা প্রাণ-সংযমবিষয়ক।

প্রাণায়ামে মন স্থির হয়, জঠরাগ্নি ও ক্ষুধাশক্তি বর্দ্ধিত হয়, স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ হয়, রোগ নাশ হয়, আলস্য দূর হয়, শরীর লঘু ও স্বাস্থ্যবান হয় ও কুলকুণ্ডলিনী জাগ্রত হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খালি পেটে প্রাণায়াম অভ্যাস করা উচিত। অভ্যাস নিয়মিতভাবে করা উচিত। অভ্যাসের পরই স্নান নিষিদ্ধ। প্রথমেই কুম্ভক বা শ্বাস রোধ করিতে নাই। আস্তে আস্তে মৃদুভাবে পূরক (বায়ু পূরণ) ও রেচক (বায়ু ত্যাগ) আরম্ভ করিতে হয়। সাধ্যের অধিক নিশ্বাস আটকাইবে না। পূরক, কুম্ভক ও রেচক ১ : ৪ : ২ এই হারে করিবে। যখন নিশ্বাস ত্যাগ করিবে, তখন অতি ধীরে ধীরে করিবে।

পদ্ম, সিদ্ধ বা সুখাসনে উপবেশন কর। মাথা, ঘাড় ও মেরুদণ্ড সোজা ভাবে রাখ। আস্তে আস্তে বাম নাসিকা দ্বারা শ্বাস গ্রহণ কর, পূর্ব্বোক্ত হারে শ্বাস ভিতরে ধারণ এবং দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা তাহা ধীরে ধীরে ত্যাগ কর। ইহা একটী প্রাণায়ামের অর্দ্ধমাত্রা। আবার দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা শ্বাস গ্রহণ, ভিতরে ধারণ ও বাম নাসিকা দ্বারা তাহা ত্যাগ করিবে। দুই এক মিনিটের অধিক শ্বাস ধারণ করিবে না।

তোমার সাধ্যমত দশ হইতে কুড়িটী এইরূপ প্রাণায়াম করিবে। নিজেকে ক্লান্ত করিবে না। এই সংখ্যা আস্তে আস্তে বাড়াইবে। ১৬ : ৬৪ : ৩২ মাত্রা অবধি করিতে পার, ইহা সুখপূর্ব্বক প্রাণায়াম।

গ্রীষ্মকালে শীতলী অভ্যাস করিবে। ইহাতে রক্ত শোধন ও শরীর স্নিগ্ধ হয়। শীতকালে বস্তিকার অভ্যাস করিবে। ইহাতে ক্ষয় বা হাঁপানী রোগের উপশম হইবে। এই অভ্যাস করিবার সময় মনে মনে "ওঁ" বা "রাম" নাম জপ করিবে। সঙ্গে সঙ্গে ব্রহ্মচর্য্য ও আহারে সংযম অভ্যাস করিবে। ইহাতে শীঘ্র শীঘ্র ফললাভ হইবে ও নাড়ী ও স্নায়ু সকল অতি শীঘ্র পরিষ্কৃত হইবে।

প্রাণ ও মনের অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। যদি প্রাণকে আয়ত্ত করিতে পার, মনও আপনি সংযত হইয়া যাইবে। আবার মন সংযত হইলে প্রাণও আয়ত্ত হইয়া যাইবে। প্রাণ মনের সঙ্গে সম্বন্ধ এবং ইহার ভিতর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিয়া ইচ্ছা শক্তির সহিত সম্বন্ধ। আবার ইচ্ছা শক্তির ভিতর দিয়া জীবাত্মা ও তাহার মধ্য দিয়া পরমাত্মার সহিত সম্বন্ধ।

এই মুহূর্ত্তেই ঐকান্তিকভাবে ইহার অভ্যাস আরম্ভ করিয়া দাও। শ্বাস সংযম করিয়া মনকে স্থির কর। শ্বাস স্থির করিয়া সমাধিতে প্রবেশ কর। শ্বাস আয়ত্ত করিয়া দীর্ঘায়ু হও। শ্বাস সংযত করিয়া শক্তি, শান্তি ও আনন্দের আধার যোগী হইয়া যাও।

কুণ্ডলিনী যোগ—

সকল প্রকার জান্তব বা ধাতব শক্তির পশ্চাতস্থিত প্রসুপ্ত ভুজগাকারা চিৎশক্তিকে কুণ্ডলিনী শক্তি বলে। মূলাধার চক্রে অবস্থিত নিদ্রিত সম্মিলিত আদি শক্তিকেই কুণ্ডলিনী শক্তি বলে। এই কুণ্ডলিনী যোগে সপ্ত চক্র বা আধ্যাত্মিক শক্তির কেন্দ্র, কুণ্ডলিনী শক্তির জাগরণ ও ব্রহ্মতালুস্থিত সহস্রারচক্রে ভগবান শিবের সহিত মিলন বিষয়ে বলা হইয়াছে। কুণ্ডলিনীশক্তির উৰ্দ্ধে মস্তকে গমনের পথে এই সপ্ত চক্র ভেদ করিয়া যায়।

এই সপ্তচক্র হইতেছে মূলাধার (গুহ্যমূলে), স্বাধিষ্ঠান (লিঙ্গমূলে), মণিপুর (নাভিমূলে), অনাহত (হৃদয়ে), বিশুদ্ধ (কণ্ঠে), আজ্ঞা (ভ্রূমধ্যে), সহস্রার (ব্রহ্মতালুতে)।

প্রাণপ্রবাহ বহনকারী সূক্ষ্ম অতীন্দ্রিয় স্নায়ুকে নাড়ী বলে। সাধারণ চক্ষুতে তাহা দৃষ্টি গোচর হয় না। তাহারা সাধারণ শিরা বা স্নায়ু নহে। ৭২০০০টী নাড়ী আছে। তাহার মধ্যে তিনটী বিশেষ যথা :—ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না। সুষুম্না তাহাদের মধ্যে সর্ব্বপ্রধান। কারণ কুণ্ডলিনী কেবল ইহার মধ্য দিয়া যাতায়াত করে। কুণ্ডলিনী যোগের প্রথম সোপান হইতেছে নাড়ী শুদ্ধি। যখন সুষুম্না শুদ্ধ হয় তখনই কেবল কুণ্ডলিনী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহার মধ্য দিয়া যাতায়াত করে। প্রাণায়ামের অভ্যাসের দ্বারা এই নাড়ী শুদ্ধ হয়।

যোগী প্রাণায়াম, বন্ধ ও মুদ্রা দ্বারা সুষুম্না নাড়ীর মুখ উন্মুক্ত করেন ও নিদ্রিত কুণ্ডলিনী শক্তিকে নিম্নের ছয়টী চক্রের মধ্য দিয়া ব্রহ্মতালুতে অবস্থিত সহস্রারে লইয়া যান। কুণ্ডলিনী মূলাধারে (সাড়ে তিন) ৩॥ পাক খাইয়া নিদ্রিত থাকে। তিনটি পাক তিনটী গুণ ও অর্দ্ধ পাক বিকৃতি জ্ঞাপক।

হঠযোগীরা প্রাণায়াম, আসন ও মুদ্রার দ্বারা, রাজযোগীরা মন সংযোগের দ্বারা, ভক্তেরা ভক্তি ও শরণাগতির দ্বারা, জ্ঞানীরা বিচারের দ্বারা, মন্ত্রজপ ও গুরুকৃপার দ্বারা কুণ্ডলিনী জাগ্রত করেন।

যদি তুমি পবিত্র ও বাসনা-রহিত হও, তবে কুণ্ডলিনী আপনিই জাগরিত হইয়া তোমাকে সাহায্য করিবে। হৃদয়ের অপবিত্র ও বাসনাময় অবস্থায় জোর করিয়া কুণ্ডলিনী জাগরিত করিলে, একস্তর হইতে অপর স্তরে যাত্রা কালে নানা প্রলোভন উপস্থিত হইয়া তোমার পতন হইবে। এই সকল প্রলোভনকে বাধা দিবার মানসিক শক্তি তোমার থাকিবে না।

যোগশাস্ত্রে দৃঢ় বিশ্বাসী, সাহসী, ভক্তিসম্পন্ন, দয়ালু, পবিত্র ও অকামী সাধকই সহজে কুণ্ডলিনী জাগরিত করিতে পারে ও সমাধি লাভ করিতে পারে। তাহার সংযমী ও সদাচার-সম্পন্ন হওয়া আবশ্যক। তাহার সর্ব্বদা গুরুসেবা-রত হওয়া চাই ও কাম ক্রোধ, লোভ, মদ ও মাৎসর্য্য-রহিত হওয়া চাই।

যখন কুণ্ডলিনী সহস্রারে চালিত হয়, যখন শিবের সহিত মিলিত হয়, তখন পরিপূর্ণ সমাধি বা পরম অসম্প্রজ্ঞাত আনন্দের অবস্থা হইয়া যায়। যোগী অমৃত-সুধা পান করে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কুণ্ডলিনী মাতা তোমার যোগ-সাধনে সহায় হউন। তাঁহার আশীষ তোমার উপর বর্ষিত হউক।

রাজযোগ—

রাজযোগ একটী নিশ্চিত বিজ্ঞান। ইহার উদ্দেশ্য সকল প্রকার চিত্তবৃত্তি বা মানসিক বিক্ষোপ নিরোধ করা। মন, তাহার বিশুদ্ধি ও সংযমই ইহার বিষয়। এই কারণে ইহাকে রাজযোগ বা যোগের মধ্যে শ্রেষ্ঠ বলা হয়, ইহাকে অষ্টাঙ্গ যোগ বা আটটী অঙ্গ বিশিষ্ট যোগও বলা হয়।

ইহার আটটী অঙ্গ হইতেছে—যম (আত্মসংযম) নিয়ম (ধর্ম্মের নিয়ম পালন) আসন (বিভিন্ন ভাবে শরীর স্থাপনা) প্রাণায়াম (শ্বাস প্রশ্বাস নিয়মন) প্রত্যাহার (চিত্তকে অন্তর্মুখী করণ) ধারণা (মনঃ সংযোগ, চিত্ত একেন্দ্রীকরণ বা একাগ্রকরণ) ধ্যান (ধারণার বিষয়ে চিত্ত নিবিষ্ট হইয়া কেবল তৎপ্রতি চিত্তের বৃত্তিধারা প্রবাহ কালে সদৃশ প্রত্যয় ধারার উপজনন) ও সমাধি (অতীন্দ্রিয় রাজ্যে অবস্থান)

নিম্নলিখিত বিষয় কায়মনোবাক্যে অভ্যাসকে যম বলে—অহিংসা (জীবের ক্ষতিকর কার্য্য না করা) সত্যম্ (সত্যের পালন) অস্তেয় (অপহরণ না করা) ব্রহ্মচর্য্য (বীর্য্যরক্ষা) অপরিগ্রহ (অপরের নিকট হইতে কিছু প্রাপ্তির চিন্তা-রাহিত্য)। ইহা যোগ সাধনের ভিত্তি।

নিম্নলিখিত পঞ্চকে নিয়ম বলে :— শৌচ (অন্তর্বহিঃ নির্ম্মলীকরণ) সন্তোষ (নিজ অবস্থায় তুষ্ট থাকা) তপঃ (কঠোর ভাবে নিয়ম পালন করা ও শীতোষ্ণাদি দ্বন্দ্বসহন) স্বাধ্যায় (মোক্ষ শাস্ত্রের অধ্যয়ন ও মন্ত্রপাঠ) ঈশ্বর-প্রণিধান. (ভগবানের পূজা ও শরণাগতি)। মৈত্রী (সম-পর্য্যায়ের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সহিত বন্ধুত্ব) করুণা (নিম্ন পর্য্যায়ের প্রতি দয়া) মুদিতা (উচ্চ পর্য্যায়ের প্রতি শ্রদ্ধা) এবং উপেক্ষা (দুষ্টের প্রতি অমনোযোগ)—এই চারটি ভাব অবলম্বন করিয়া জীবন পথে চলা বিধেয়। এই ভাব-চতুষ্টয় অবলম্বন করিলে ক্রোধ-হিংসাদি দূর হইবে এবং মানসিক শান্তিলাভে তুমি সমর্থ হইবে। অনন্তর ধীরে ধীরে যোগের ধাপে ধাপে উপরে উঠিয়া তুমি সর্ব্বোচ্চ স্থান (অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি) লাভ করিতে পারিবে। ইহাতে পুনর্জ্জন্মের বীজরূপ সংস্কার সকল দগ্ধ হইয়া যাইবে।

যদি তুমি সত্যই অন্তর্নিহিত দৈবী শক্তিকে উদ্বুদ্ধ করিতে এবং সংস্কারের বন্ধন হইতে মুক্ত হইতে চাও, তবে রাজযোগে বর্ণিত চিত্ত-বৃত্তি নিরোধের উপায় অবলম্বন করিবে। সদাচার, সৎচিন্তা, সত্যকথন ও সংকর্ম্ম বিষয়ে যত্নশীল হইবে। যম বা সদাচারের পাঁচটী নিয়ম অভ্যাস করিতে হইবে। বাহিরের দিক হইতে মনকে গুটাইয়া লইয়া একাগ্র করিবার সঠিক উপায় জানিতে হইবে। ধারণা ও ধ্যান করিবার নির্ভুল পন্থা জানিতে হইবে। তবেই কেবল সত্যকার আনন্দ লাভ হইবে,—তবেই কেবল স্বাধীন ও স্বরাট হইতে পারিবে এবং অমরত্ব ও পূর্ণত্ব লাভে সমর্থ হইবে। মনের গতি ও স্বভাব ইহার কার্য্য ও নিয়ম ও ইহার সংযম ও নিয়ন্ত্রণ বিধি জানা দরকার যদি সত্যকার আনন্দ ও স্থায়ী ও অব্যাহত শান্তি ভোগ করিতে হয়!

রাজ যোগ অভ্যাস কর, মনকে সংযত কর, নিয়মিত ধ্যান কর, স্বাধীনতা অমরত্ব ও পরিপূর্ণতা লাভ কর।

মন-সংযম—

মনই আত্ম শক্তি। ব্রহ্ম বা অদ্বয় আত্মা মনের দ্বারাই বহু ও বিভক্ত বিশ্ব ও বস্তুরূপে প্রকাশিত হন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মন কতকগুলি সংস্কারের সমষ্টি মাত্র। ইহা কতকগুলি একত্র সংগৃহীত অভ্যাস ব্যতীত অপর কিছু নয়। সত্যকার মন হইতেছে সূক্ষ্ম ইচ্ছা বা বাসনা। 'আমি' ভাব বা অহংকার হইতেছে মনবৃক্ষের বীজ। অহংকার বীজ হইতে বুদ্ধিরূপ অঙ্কুর উৎপন্ন হয়। ইহা হইতে সংকল্পরূপ শাখা সকল বাহির হয়।

মন সূক্ষ্ম সাত্ত্বিক পরমাণু দ্বারা গঠিত। ছান্দোগ্য উপনিষদ্ মতে আহারের সূক্ষ্ম অংশ সকল হইতে মনের সৃষ্টি।

মন দুই প্রকার—শুদ্ধ ও অশুদ্ধ। প্রথম হইতে মুক্তি ও দ্বিতীয় হইতে বন্ধন হয়।

মনোলয় বা সাময়িক ধ্যেয় বস্তুতে মনের নিরোধ দ্বারা মুক্তি হয় না। মনোনাশ বা মনের সম্পূর্ণ বিলয় দ্বারা শেষ মুক্তি বা মোক্ষ লাভ হয়।

বিষয়ে আসক্তি ত্যাগ কর। অভাব কমাইয়া দাও। বৈরাগ্য অভ্যাস কর। বৈরাগে মন সূক্ষ্ম হয়।

অধিক লোক সঙ্গ করিও না। অধিক কথা বলিও না। অধিক ঘুরিয়া বেড়াইও না। অধিক আহার করিও না। অধিক নিদ্রার অভ্যাস করিও না।

ভাব সংরোধ করিতে চেষ্টা করিবে। কামনা ও বাসনা ত্যাগ করিবে। কাম ও অসহিষ্ণুতা ত্যাগ করিবে। অশুদ্ধ মনকে শুদ্ধ মনের দ্বারা জয় করিয়া ধ্যানের দ্বারা এই শুদ্ধ মনেরও উপরে চলিয়া যাইবে। পরিপূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য পালন করিবে। আধ্যাত্মিক সাধনা অর্দ্ধ মাত্রায় করিলে চলিবে না।

মনের সহিত যুদ্ধ করিবে না। মন সংযোগ বা একাগ্রতা আনিতে কঠোর শক্তি প্রয়োগ করিবে না। যদি মন চঞ্চল হইয়া ইতস্ততঃ দৌড়াদৌড়ি করে, তবে বল প্রয়োগ করিয়া তাহাকে সংযত করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চেষ্টা না করিয়া তাহাকে তাহার নিজ ভাবে কিছুকালের জন্য বিচরণ করিতে ছাড়িয়া দিবে, যতক্ষণ না মন নিজেই শ্রান্ত হইয়া পড়ে। বন্ধনমুক্ত বানরের ন্যায় ইহা কিছুকাল ইতস্ততঃ লাফাইয়া বেড়াইবে। পরে ধীরে ধীরে ইহা শান্ত হইবে ও তোমার আদেশের জন্য অপেক্ষা করিবে।

মনে যদি অসচ্চিন্তার উদ্রেক হয়, তবে তাহা জোর করিয়া তাড়াইতে যাইও না ; তাহা হইলে তোমারই শক্তি ক্ষয় হইবে। তোমার মানস শক্তির উপর অযথা জোর পড়িবে। নিজে ক্লান্ত হইয়া পড়িবে। যতই বেশী তুমি শক্তি প্রকাশ করিবে, এই অসৎ চিন্তা ততই অধিক প্রবল ভাবে ফিরিয়া আসিবে, ততই শীঘ্র শীঘ্র ইহার পুনরাবির্ভাব হইয়া শক্তিশালী হইবে। ইহাদের দিকে মন দিও না। স্থির হইয়া বসিয়া থাক। এই সকল চিন্তার সাক্ষী-স্বরূপ হইয়া থাক। তাহাদের সহিত নিজেকে এক করিও না। তাহারা অচিরে অদৃশ্য হইয়া যাইবে। তখন সচ্চিন্তা, প্রার্থনা ও ভগবানের নাম গান করিতে থাকিবে।

প্রতিদিন নিয়মিত ভাবে ধ্যান করা বিশেষ আবশ্যক। মন যখন ক্লান্ত হইবে, তখন মনকে একাগ্র করিতে যাইও না। কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিবে। রাত্রে গুরু আহার করিও না। তাহা হইলে প্রভাতের সময় ধ্যানের বিঘ্ন হইবে।

জপ, কীর্ত্তন, প্রাণায়াম, সৎসঙ্গ (সাধুদের সহিত সঙ্গ) শম, দম, যম, সাত্ত্বিক আহার, শাস্ত্র পাঠ, বিচার (আত্মানুসন্ধান)—এইগুলি সব মন সংযমের সহায়ক এবং তদুপরি অমৃতত্ব ও চরম আনন্দ লাভের সাহায্যকারী।

নাদ-যোগ—

পদ্ম, সিদ্ধ বা সুখাসনে উপবেশন কর, বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা কর্ণবিবর রুদ্ধ কর। ইহাকে শঙ্খিনী বা বৈষ্ণবী মুদ্রা বলে। অনাহত ধ্বনির সঙ্গীত শ্রবণ কর। মন আশ্চর্য্যরূপে একাগ্র হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্বাসের সহিত সোহং জপ (অজপা জপ) বা যে কোন মন্ত্র জপ করিবে। দুই এক মাসের জন্য প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। তাহা হইলেই দশটি ধ্বনি শুনিতে পাইবে ও আত্মার সঙ্গীত উপভোগ করিবে। সে ধ্বনি শুনিলে অপর সকল বাহিরের শব্দে আর কর্ণপাত করিবার ইচ্ছা হইবে না।

জাগতিক ভাবনা ত্যাগ কর, ইন্দ্রিয় নিগ্রহ কর এবং সকল বস্তুর প্রতি উদাসীন হও। যম (সংযম) ও সদাচার অভ্যাস কর। মনো-নাশক এই ধ্বনিতে মন একাগ্র কর।

এই ধ্বনি বিপথগামী, ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য বিষয় লোলুপ মনকরীকে ঠিক পথে চালিত করিবার অঙ্কুশ বিশেষ। ইহা চিত্তরূপ হরিণকে আবদ্ধ করিবার পাশ বিশেষ। মধুপায়ী মধুমক্ষিকা যেমন মধুর আস্বাদে মত্ত হইয়া উহার গন্ধের দিকে মন দেয় না, তদ্রূপ মন যখন এই ধ্বনিতে নিবদ্ধ থাকে, তখন ইহা অপর কোন জাগতিক ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য বিষয়ের দিকে মন দেয় না।

প্রথম শব্দ—চিনি, দ্বিতীয়—চিনি চিনি,। তৃতীয় শব্দ ঘণ্টার ধ্বনিবৎ। চতুর্থ শব্দ—শঙ্খধ্বনিবৎ। পঞ্চম শব্দ—বীণা ধ্বনিবৎ। ষষ্ঠ শব্দ—মন্দিরার ধ্বনিবৎ। সপ্তম শব্দ—বংশী ধ্বনিবৎ। অষ্টম শব্দ—দুন্দভি অর্থাৎ ঢাকের ধ্বনিবৎ। নবম শব্দ—মৃদঙ্গ ধ্বনিবৎ। দশম শব্দ—বজ্র ধ্বনিবৎ। এই হৃদয়ের ধ্বনি দক্ষিণ কর্ণের দ্বারা শ্রবণ কর। স্থূল হইতে মনকে সূক্ষ্ম ধ্বনিতে একাগ্র কর। মন শীঘ্রই এই শব্দের মধ্যে সমাহিত হইয়া যাইবে।

সপ্তম স্থানেই অনেক গোপন তত্ত্বের জ্ঞান হইবে। অষ্টমে পরবাক্ শ্রুত হইবে। নবমে দিব্য দৃষ্টি লাভ হইবে। দশমে পরব্রহ্ম লাভ হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ধ্বনি মনকে বদ্ধ করে। দুধ যেমন জলের সহিত মিশিয়া এক হইয়া যায়, মনও তেমনি ধ্বনির সহিত এক হইয়া যায়। ইহা ব্রহ্ম বা অসীমের সহিত লয় হইয়া যায়। তোমার তখন অনন্ত আনন্দের অধিকার লাভ হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বিতীয় অধ্যায়—ভক্তি যোগ।

ব্রহ্ম বা ঈশ্বর আছেন।

পরব্রহ্মকে দেখান যায় না ; তবে এমন কতকগুলি ঘটনা আছে, যাহা হইতে তাঁহার অস্তিত্ব অনুমিত হয়। প্রত্যেক আত্মার অস্তিত্ব হইতেই ব্রহ্মের অস্তিত্ব জানা যায়। কারণ ইহাই ব্রহ্ম। প্রত্যেকেই নিজ আত্মা সম্বন্ধে সচেতন এবং 'আমি নাই'—একথা কেহ কখনই ভাবিতে পারে না। আত্মা যদি না থাকিত, তবে সকলেই ভাবিত 'আমি নাই'। এই আত্মা, যাহার সম্বন্ধে সকলে সচেতন, ইহাই ব্রহ্ম। প্রত্যেকের মধ্যে এই ভাবটি সর্ব্বদা জাগরূক যে 'আমি আছি', 'অহম্ অস্মি'।

স্বপ্নের মধ্যে অনেক সময় অনুভব করিয়াছ যে, তুমি মরিয়া গিয়াছ। তোমার আত্মীয়েরা কাঁদিতেছে। সেই কাল্পনিক মৃত্যুর অবস্থায়ও তুমি নিজে সেই কান্না শুনিতেছ ও দেখিতেছ। ইহাতেই স্পষ্ট বোঝা যায়, কাল্পনিক মৃত্যুর পরও তুমি রহিয়াছ। এই স্থূল দেহকোষ ত্যাগের পরও তুমি রহিয়াছ। এই অবস্থানই আত্মা, ব্রহ্ম বা পরমাত্মায় স্থিতি।

চক্ষু মুদ্রিত করিয়া একবার ভাব যে, তুমি মরিয়া গিয়াছ। তুমি কিছুতেই তাহা পারিবে না। তুমি মরার পর থাকিবে না—একথা তুমি ভাবিতেই পার না। তুমি কল্পনা করিতে পার, তোমার দেহটা পড়িয়া রহিয়াছে কিন্তু তুমি নিজেই নিজের শব দর্শন করিতেছ। ইহা হইতে এই প্রমাণিত হয়, তুমি সর্ব্বদাই নিজে দর্শক বা সাক্ষী।

অন্ধকারে বা কোন আবরণের অন্তরালে থাকা কালে কেহ তোমাকে "কে, হে ?" বলিয়া জিজ্ঞাসা করিলে তুমি স্বতঃই জবাব দাও 'আমি'।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পুনরায় জিজ্ঞাসা করিলে তবে বল 'আমি অমুক'। এই 'আমি অমুক'টা অজ্ঞান জনিত একটী মানসিক কল্পনা বা ভ্রান্ত মনের আবরণাত্মক অধ্যাস। প্রথমেই তোমার সত্যকার অবস্থা, 'আমি'রূপ ব্যাপক অবস্থা তাহাই স্বতঃই উত্তর দিয়াছিলে। কিছুতেই জীব এই 'অহম্ অস্মি' এই ভাব বোধ করিতে পারে না।

কাহার আজ্ঞায় পৃথিবী, আকাশ, সূর্য্য, চন্দ্র প্রভৃতি নিজ নিজ স্থানে অবস্থান করিতেছে? কাহার আজ্ঞায় সমুদ্র তাহার সীমা উল্লঙ্ঘন করেনা? কাহার আজ্ঞায় সূর্য্য প্রাতে উদয় ও সন্ধ্যায় অস্ত যাইতেছে? কাহার আজ্ঞায় ঋতুসকল বর্ষ ইত্যাদি নিয়মিত ভাবে চলিতেছে? কাহার আজ্ঞায় কর্ম্ম ও তাহার ফল ঠিক ঘটিতেছে? এই সমস্ত ব্রহ্মের, সেই অন্তর্য্যামী অন্তরাত্মার আজ্ঞায়।

বৃক্ষ, পিপীলিকা, পশু, পক্ষী প্রস্তর ও মনুষ্যে কোন্ পদার্থ সদা বর্ত্তমান? অস্তিত্ব। বৃক্ষও আছে, পাথরও আছে, পাখীও আছে, মনুষ্যত্ব আছে। এই অস্তিত্বই ব্রহ্ম।

কেহ ধনী, কেহ নির্ধন, কেহ স্বাস্থ্যবান, কেহ রুগ্ন, কেহ আশি বৎসরে দেহ ত্যাগ করে, কেহ দশ বৎসরেই দেহ ত্যাগ করে। এই বৈচিত্র্যের কারণ কি? ইহাতে কি কর্ম্মবাদ প্রমাণ করেনা? ইহাকি সর্ব্বশক্তিমান সর্ব্বজ্ঞ সর্ব্বকর্ম্মফলদাতা পুরুষের অস্তিত্ব প্রমাণ করে না? নিদ্রার সময় কোন জ্ঞান, বস্তু বা মন থাকে না, তথাপি তুমি তৃপ্তি লাভ কর। কোথা হইতে এই আনন্দ আসিল? মন তখন ব্রহ্মে অবস্থান করে, আর এই ব্রহ্ম হইতেই এই পরম আনন্দ লাভ হয়।

Cogito ergo sum—আমি চিন্তা করি কাজেই আমি আছি। Descarte's দর্শনের ইহাই ভিত্তি। শ্রীশঙ্কর বলেন 'এই আত্মা মায়িক হইতে পারেনা, কারণ যিনি ইহাকে অস্বীকার করিবেন, অস্বীকার করিবার কালেও তিনিই ইহার অস্তিত্বের সাক্ষী।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রার্থনার শক্তি—

প্রার্থনার দ্বারা মন উন্নত হয়। ইহা মনকে পবিত্রতা দ্বারা পূর্ণ করে। ভগবৎমহিমাপ্রকাশের সহিত ইহা সংশ্লিষ্ট। যুক্তি যেখানে পঁহুছিতেও পারে না প্রার্থনা সেখানে সহজেই যাইতে পারে। প্রার্থনার দ্বারা পর্ব্বতকেও টলাইতে পারে। ইহা মনকে ভগবানের সহিত মিলিত করে। ইহা অলৌকিক ঘটনাকেও সম্ভব করে। ইহা ভক্তকে মৃত্যুভয় হইতে রক্ষা করে, ভগবানের সান্নিধ্যে লইয়া গিয়া সর্ব্বত্র তাঁহার উপস্থিতি উপলব্ধি করায়। ইহা তাঁহার মধ্যে ভগবদ্জ্ঞান জাগরূক করে ও তাঁহার অপার্থিব আনন্দময় অবস্থার অনুভব করায়।

প্রহ্লাদের প্রার্থনার বলেই তদঙ্গে নিক্ষিপ্ত জলন্ত তৈল শীতলতা প্রাপ্ত হইল। মীরার প্রার্থনার বলেই তীক্ষ্ণ লৌহকণ্টকসমূহ কুসুম সদৃশ কোমল ও সর্প পুষ্পমাল্যে পরিণত হইয়াছিল।

প্রার্থনার বিরাট শক্তি। মহাত্মা গান্ধি প্রার্থনার ভক্ত। প্রার্থনা যদি আন্তরিক হয়, তবে ইহা ভগবানের মনকে দ্রবীভূত করিবেই। দ্রৌপদীর কাতর প্রার্থনায় শ্রীকৃষ্ণকে নগ্নপদে দ্বারকা হইতে দৌড়াইয়া আসিতে হইয়াছিল।

তোমরা সকলেই একথা জান, যে প্রহ্লাদের প্রার্থনায় আসিতে মুহূর্ত্তের বিলম্ব হইয়াছিল বলিয়া ভগবান হরি তাহার নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করিয়াছিলেন। ভগবান কত প্রেমী ও করুণাময়!

একবার মনের অন্তঃস্থল হইতে বল' হে ভগবান! আমি তোমরই। তোমার ইচ্ছাই পূর্ণ হউক। আমাকে দয়া কর। আমি তোমারই দীন সেবক ও ভক্ত। ক্ষমা কর। পথ দেখাইয়া দাও। রক্ষা কর। আলোক দাও। ত্রাহি। প্রচোদয়াৎ।" মনকে দীন ও শরণাগত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভাবে রাখ। ভাবের সহিত হৃদয়কে রাখিও। দয়াল ঠাকুর তখনই তাহা শুনিবেন ও ছুটিয়া আসিবেন। দৈনন্দিন জীবন-যুদ্ধে ইহা অভ্যাস কর ও প্রার্থনার উপকারিতার বিষয় উপলব্ধি কর। মনে দৃঢ় আস্তিক্য বুদ্ধি থাকা চাই।

ভগবানের নিকট বিভিন্ন বস্তু চাহিবার জন্য ক্রীশ্চানদের বিভিন্ন প্রকার প্রার্থনা আছে। মুসলমান ধর্ম্মে এবং অন্য ধর্ম্মেও প্রাতে, মধ্যাহ্নে, সন্ধ্যায়, শয়নের পূর্ব্বে বা আহারের সময় বিভিন্ন অবস্থায় নিত্য প্রার্থনার ব্যবস্থা আছে। প্রার্থনাই যোগের প্রথম অবস্থা, প্রথম আধ্যাত্মিক সাধনই প্রার্থনার অভ্যাস।

দস্যুও প্রার্থনা করিলে ভগবান তাহাকে সাহায্য করেন। ভগবানের কাছে, পবিত্রতা, ভক্তি, আলোক ও জ্ঞান প্রার্থনা করিতে হয়। তাহা হইলে ইহা লাভ হয়। সকালে উঠিয়া দেহে ও মনে ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা প্রার্থনা করিবে। যে কোন ভাবেই প্রার্থনা কর না কেন, শিশুর মত সরল হইবে। হৃদয়ের অন্তঃস্থল উন্মুক্ত করিয়া দিবে। বিশ্বাসী ভক্তেরা প্রার্থনার উপকারিতা সম্পূর্ণভাবে অবগত আছেন। নারদ মুনি সর্ব্বদাই প্রার্থনা করেন। নামদেবেরা আরাধনায় মূর্ত্তির মধ্য হইতে বিট্ঠলজী বাহির হইয়া প্রসাদ ভক্ষণ করিলেন। একনাথের স্তবে ভগবান হরি চতুর্ভুজ রূপ দেখাইলেন। দামাজীর প্রার্থনায় তুষ্ট হইয়া শ্রীকৃষ্ণ ভৃত্যরূপে সেবা করিলেন, ভৃত্যরূপে বাদ্‌সার প্রাপ্য মিটাইয়া দিলেন। আর কি চাও? এখন হইতে ভগবৎ-আরাধনা আরম্ভ করিয়া দাও। বন্ধু, দেরী করিও না কি জানি 'কাল' আর নাও আসিতে পারে।

প্রার্থনার শক্তি অবর্ণনীয়। ইহার মহিমা বাক্যের অতীত। কেবল সত্যকার ভক্তেরা ইহার উপকারিতা ও মহিমা উপলব্ধি করিতে পারে। শ্রদ্ধাবান বিশ্বাসী ও নিষ্কাম ভাবে ফলাকাঙ্খারহিত হইয়া ভাবে-দ্রবীভূত হৃদয়ে ইহা করিতে হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওহে অজ্ঞানী জীব, এবিষয়ে তর্ক করিও না। আধ্যাত্মিক বিষয়ে তর্ক চলে না! বুদ্ধি ত সীমাবদ্ধ ভ্রমাত্মক যন্ত্র বিশেষ। ইহার উপর নির্ভর করিও না। প্রার্থনার আলোকের দ্বারা মনের অজ্ঞান-অন্ধকার দূর কর।

ভক্তি যোগ—

ভজ্ ধাতু (অর্থাৎ ভগবানে আকৃষ্ট হওয়া বা সেবা করা) হইতে 'ভক্তি' শব্দ আসিয়াছে। ভগবানের প্রতি শ্রেষ্ঠ অনুরাগ-ই ভক্তি। ভালবাসা ভালবাসার জন্যই, কোন স্বার্থের আশায় নহে। ভক্ত কেবল ভগবানকেই চায়। ভক্তি অমৃতের মত। ইহা ভগবানের প্রতি স্বতঃনির্গত ভালবাসার বিকাশ। ইহা শুদ্ধ প্রেম, স্বার্থ-গন্ধ-শূন্য ভালবাসা। ইহা স্বর্গীয় পবিত্র উচ্চভাব, যাহাদ্বারা ভক্ত ভগবানের সহিত মিলিত হন।

ভক্তি সকল ধর্ম্মের মূল। ভক্তি, বাসনা ও অহংকার নষ্ট করে। ভক্তি মনকে মহান্ উচ্চস্তরে লইয়া যায়। ভক্তি জ্ঞানের ঘরের চাবি-কাঠি। ভক্তি জ্ঞানে পরিসমাপ্ত হয়। ভক্তি দুয়ে আরম্ভ ও একে শেষ পরা ভক্তি ও জ্ঞান একই।

প্রেমের চেয়ে ধর্ম্ম নাই। প্রেমের চেয়ে সম্পদ নাই, কারণ প্রেমই সত্য, প্রেমই ভগবান। ভালবাসা, প্রেম ও ভক্তি একার্থ শব্দ। প্রেমেই বিশ্বের অবস্থান ও প্রেমেই লয়। ভগবান প্রেমস্বরূপ। সৃষ্টির প্রতি পদে তার অনন্ত ভালবাসা দেখিতে পাও।

শ্রদ্ধা, ভক্তি ও প্রেম ছাড়া জীবন মরুময়। প্রেমই স্বর্গীয়। প্রেমই পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ শক্তি। ইহার শক্তি অমোঘ। প্রেমেই মনুষ্যের মন পরাভূত হয়। প্রেমে শত্রু বশীভূত হয়, হিংস্র বন্য জন্তুও বসে আসে। ইহার শক্তি অনন্ত। ইহার গভীরতা মাপ করা যায় না। ইহার মহিমা বর্ণনা করা যায় না। ধর্ম্মের সারই ভালবাসা; অতএব পবিত্র ভগবৎ প্রেমের চর্চ্চা কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তুমি কি সত্যই ভগবানকে চাও, তার দর্শনের জন্য ব্যাকুল? তুমি কি সত্যই আধ্যাত্মিক বুভুক্ষু? যে সত্যকার ভগবদ্-দর্শন-পিপাসু, তাহারই প্রেম বর্দ্ধিত হইবে। তাহার নিকটই তিনি নিজেকে প্রকাশ করিবেন। চাহিদার উপর আমদানী নির্ভর করে। যদি ভগবানের জন্য যথার্থ চাহিদা থাকে, ভগবানও সেখানে নিশ্চয় উপস্থিত হইবেন।

নয়প্রকার ভক্তির উপায় অল্পে অল্পে অভ্যাস কর। ভগবানের লীলা শ্রবণ কর—ইহাই প্রকৃত শ্রবণ। তাঁহার গুণগান কর—ইহাই যথার্থ কীর্ত্তন। তাঁহার নাম স্মরণ কর—ইহাই যথার্থ স্মরণ। তাঁহার চরণ কমল পূজা কর—ইহাই প্রকৃত পাদসেবন। তাঁহাকে পুষ্পাঞ্জলি দাও—ইহাই সত্যকার অর্চ্চন। তাঁহার সম্মুখে প্রণিপাত কর—ইহাই প্রকৃত বন্দন। তাঁহার সেবা কর—ইহাই দাস্য ভাব। তাঁহাকে বন্ধুভাবে গ্রহণ কর—ইহাই সখ্য ভাব। তাঁহাকে সম্পূর্ণ ভাবে নিজেকে নিবেদন কর, ইহাই আত্মনিবেদন।

আলস্যে বসিয়া শুধু ভগবানের সাহায্য প্রার্থনা করিও না। কার্য্যে প্রবৃত্ত হও; কারণ ভগবান উদ্যোগী পুরুষকেই সাহায্য করেন। যথাসাধ্য তুমি চেষ্টা কর, বাকী ভগবানের হাতে ছাড়িয়া দাও। ভক্তদের সেবা কর। তাঁহাদের সঙ্গ কর। জপ, কীর্ত্তন কর। রামায়ণ, ভাগবত ইত্যাদি পাঠ কর। বৃন্দাবন বা অযোধ্যায় কিছুকাল বাস কর। তোমার ভক্তি বর্দ্ধিত হইবে।

প্রহ্লাদের মত আন্তরিক প্রার্থনা কর। শ্রীরাধার মত নামগান কর। বাল্মীকি, তুকারাম, তুলসীদাসের মত অহরহঃ তাঁহার নাম কর। গৌরাঙ্গের মত কীর্ত্তন কর। ভগবদ্-বিরহে মীরার মত নির্জ্জনে অশ্রু বিসর্জ্জন কর। এই মুহূর্ত্তেই তোমার ভগবদ্-দর্শন হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হৃদয়ে প্রেমের দীপ জ্বালাও। সকলকে ভালবাস। সারা বিশ্ব-তোমার প্রেমের গণ্ডির ভিতর টানিয়া লও। সর্ব্ব-আলিঙ্গিত, সর্ব্ব-গ্রাহী বিশ্বপ্রেম সাধনা কর। সকল হৃদয় আকর্ষিত ও তৎসহিত দৃঢ় মিলিত হইবার ইহাই শ্রেষ্ঠ বন্ধনী; ইহাই স্বর্গীয় উচ্চ শক্তি সম্পন্ন ভব রোগমুক্তির মহৌষধি।

সকল কার্য্যেই প্রেমের দ্বারা পূর্ণ করিয়া দাও। ধূর্ত্ততা, লোভ, কপটতা, স্বার্থবোধ ধ্বংস করিয়া দাও। সর্ব্বদা দয়ার কার্য্য করিলে অমরত্ব লাভ হয়। হিংসা, ক্রোধ ও মাৎসর্য্য বহুকালব্যাপী প্রেমের কার্য্যের দ্বারাই পরাভূত হয়। তুমি শক্তি লাভ করিবে, আনন্দ লাভ করিবে ও অনন্ত শান্তি লাভ করিবে যদি দয়ার কার্য্য করিয়া যাও। করুণা, দানকার্য্য, সেবাকার্য্য মনকে নির্ম্মল ও উন্নীত করে ও হৃদয়পদ্ম উর্দ্ধমুখী করিয়া দিব্য জ্যোতি লাভের সহায়ক হয়।

শাস্ত্র অনন্ত। জ্ঞাতব্য বহু। সময় অল্প। বাধা অনেক। হংসের ন্যায় সারই গ্রহণীয়। এই সার হইতেছে প্রেম বা ভক্তি। ইহা পান করিয়া শান্তির পরম ধাম ও অমরত্ব লাভ কর।

প্রেমে বাস কর। প্রেমে নিশ্বাস গ্রহণ কর। প্রেমে গান কর। প্রেমেই চলাফিরা কর। প্রেমেই কথা কও। প্রেমেই প্রার্থনা কর প্রেমেই ধ্যান কর। প্রেমেই চিন্তা কর। প্রেমেই বিচরণ কর। প্রেমেই লিখন পঠন কর। প্রেমেই প্রাণত্যাগ কর। প্রেমের মধুপান করিয়া প্রেমের মূর্ত্তি বা প্রেমের বিগ্রহ হইয়া যাও।

তোমার ভক্তি বর্দ্ধিত হউক তোমার হৃদয় ভক্তিতে পূর্ণ হউক। প্রেমসাগরে ডুবিয়া জ্যোতির্ম্ময় হইয়া যাও। সকল ভাগবতের আশীর্ব্বাদ তোমার উপর বর্ষিত হউক। তোমরা সকলে শান্তিতে বাস কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জপ যোগ—

ভগবানের যে কোন নাম বা মন্ত্র পুনঃপুনঃ আবৃত্তি করাকে জপ বলে। এই কলিযুগে ঈশ্বরোপলব্ধির ইহাই সহজ উপায়। তুকারাম, প্রহ্লাদ, বাল্মীকি, ধ্রুব ও আরও অনেকে শুধু জপের দ্বারাই মুক্তিলাভ করিয়াছিলেন। শ্রীকৃষ্ণ গীতায় বলিয়াছেন—"যজ্ঞের মধ্যে আমি জপ যজ্ঞ।"

জপ তিন প্রকার :—উচ্চৈঃস্বরে জপকরা (বৈখরী); আস্তে আস্তে জপ উচ্চারণ করিয়া জপ করা (উপাংশু); ও মনে মনে জপ করা (মানসিক)। মনে মনে জপই অধিক শক্তিশালী। ইহা অন্য জপ অপেক্ষা সহস্রগুণ কার্য্যকরী। মন যখন চঞ্চল হয় তখন উচ্চৈঃস্বরে জপ করিতে হয়।

জপ অভ্যাসে পরিণত করিতে হয়। ইহা শুদ্ধ ও স্বাত্ত্বিক ভাবে প্রেম ও শ্রদ্ধার সহিত করিতে হয়। ভগবানের নামে ও মন্ত্রে অনির্ব্বচনীয় শক্তি বা অচিন্ত শক্তি রহিয়াছে। প্রত্যেক নামই অনন্ত শক্তির আধার।

জপ অভ্যাসের দ্বারা মনের মল দূর হয় যেমন কাপড়ের ময়লা সাবানের দ্বারা দূর হয়। জপ নিয়মিত ভাবে করিবে। জপ পাপ নাশ করিয়া সাধককে ভগবানের সম্মুখে আনয়ন করে।

ভগবানের নাম জপ করিলে ফল হইবেই, তাহা ভুল ভাবেই কর আর নির্ভুল ভাবেই কর, যত্নেই কর বা অযত্নেই কর, ভাবের সহিত কর বা ভাবহীন ভাবেই কর। কিছুকাল পরে ভাব আপনিই আসিবে। ভোরে ৪টার সময় উঠিয়া দুইঘণ্টা জপ করিও। তাহা হইলে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক উপকার পাইবে।

বুদ্ধি বা তর্কের দ্বারা ভগবৎ-নামের মহিমা সিদ্ধান্ত করা যায় না। ইহা ভক্তি, শ্রদ্ধা ও সর্ব্বদা অভ্যাসের দ্বারা অনুভব বা উপলব্ধি করা যায়। ভগবানের নামে ভক্তি ও শ্রদ্ধা রাখ। তর্ক করিও না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হরির ভক্ত 'হরি ওঁ' বা 'ওঁ নমো নারায়ণায়' মন্ত্র রামের ভক্ত 'শ্রীরাম' বা 'সীতারাম' বা ওঁ শ্রীরাম 'জয় রাম জয় জয় রাম' মন্ত্র জপ করিতে পারে। শ্রীকৃষ্ণের ভক্ত "ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায়" 'মন্ত্র, শিবভক্ত' 'ওঁ নমঃ শিবায়' মন্ত্র জপ করিতে পারে। প্রত্যহ ২০০ শত মালা জপ করিবে। গলায় একটী মালা ধারণ করিবে। মালা মনকে ভগবানের দিকে চালিত করিবার একটী যন্ত্র বিশেষ।

হে মানব! নামের শরণ লও। নাম নামী অভেদ। এই কলি-যুগে জপই সর্ব্বাপেক্ষা সহজ, দ্রুত, নিরাপদ ও ধ্রুব পন্থা এবং ভগবৎ লাভের ও অখণ্ড আনন্দ ও অমৃতত্ব লাভের উপায়। ভগবানের কি মহিমা! তাঁহার নামের কি মহিমা!

সংকীর্ত্তন যোগ—

ভাব, প্রেম ও শ্রদ্ধার সহিত ভগবানের নাম গান করাকে **সংকীর্ত্তন** বলে। সংকীর্ত্তনে অনেক লোক একস্থানে একত্রিত হইয়া নাম গান করে। নববিধা ভক্তির একটী উপায় সংকীর্ত্তন। কেবল কীর্ত্তনের দ্বারাই ভগবৎ লাভ হইতে পারে। কলিযুগে ইহা ঈশ্বরানুভূতি লাভের একটী সহজ পন্থা। কলিযুগে 'কলৌ কেশব-কীর্ত্তনাৎ'।

যখন বহুলোক একত্রিত হইয়া সংকীর্ত্তন করে, তখন সেখানে একটী আধ্যাত্মিক ভাবধারা প্রবাহিত হয় ও মহাশক্তির সৃষ্টি হয়। ইহাতে ভক্তের হৃদয় ঈশ্বরীয়ভাবে পরমানন্দের মহা-উচ্চস্তরে উন্নীত হয়। এমন কি সমাধি অবধি হয়। এই শক্তিশালী তরঙ্গ বহুদূর অবধি চলিয়া যায়। ইহা সকল জীবের মনে উন্নতভাব, শান্তি ও শক্তি আনিয়া দেয় ও সর্ব্বত্র সুখ, শান্তি ও সাম্যের দূতরূপ কার্য্য করে। ইহা বিরুদ্ধ শক্তি সকল নষ্ট করিয়া সারা জগতে সুখ ও শান্তি আনয়ন করে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভগবান হরি নারদকে বলিয়াছেন 'নাহং বসামি বৈকুণ্ঠে যোগিনাম্ হৃদয়ে চ, মদভক্তা যত্র গায়ন্তি তত্র তিষ্ঠামি নারদ' অর্থাৎ হে নারদ! আমি বৈকুণ্ঠও বাস করিনা, যোগীদের হৃদয়েও বাস করি না, কিন্তু যেখানে ভক্তেরা আমার নাম গান করে আমি সেইখানেই বাস করি।'

কীর্ত্তনে পাপ নাশ হয়, বাসনা ও সংস্কার দূর হয় এবং হৃদয়ে প্রেম ও ভক্তিতে পরিপূর্ণ হয়। ভক্ত তখন ভগবৎ-সান্নিধ্য লাভ করিবার যোগ্যতা লাভ করে।

অখণ্ড কীর্ত্তন অতীব শক্তিশালী। ইহাতে হৃদয় পবিত্র হয়। তিন ঘণ্টা বা ২৪ ঘণ্টা বা তিনদিন বা এক সপ্তাহব্যাপী অহরহঃ 'হরে রাম হরে রাম, রাম রাম হরে হরে—হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে' বা 'ওঁ নমঃ শিবায়' প্রভৃতি মহামন্ত্র গান করা হয়। ইহা করিতে হইলে একটী দল করিয়া লইতে হয়। একজন গাহিবে ও অপর সকলে তাহার অনুগামী হইবে। রবিবার বা ছুটির বারে অখণ্ড কীর্ত্তন অভ্যাস করিবে। প্রভাতফেরী কীর্ত্তনও করিবে। প্রভাতে গ্রামের চতুস্পার্শ্বে কীর্ত্তন করিয়া প্রদক্ষিণ করিবে। প্রত্যুষের কীর্ত্তন রাত্রির কীর্ত্তন অপেক্ষা অধিকতর কার্য্যকরী।

রাত্রে ভগবানের পটের সম্মুখে বাটীর সকল পরিবারকে লইয়া বসিবে। দুই এক ঘণ্টা কীর্ত্তন করিবে। নিয়মিত অভ্যাস করিবে। প্রভূত শান্তি ও শক্তি লাভ করিবে।

হৃদয়ের ভিতর হইতে ভগবানের নাম গান করিবে। তাঁহারই সম্পূর্ণ অনুগত হইবে। ভগবদুপলব্ধির বিলম্ব বড়ই কষ্টদায়ক। তাঁহাতে ডুবিয়া যাও। তাঁহাতেই সমাহিত হও।

তোমার সুখ ও শান্তি লাভ হউক!

লোকাঃ সমস্তাঃ সুখিনো ভবন্তু।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বাপর যুগের শেষে নারদ ব্রহ্মার নিকট যাইয়া বলিলেন, "হে প্রভু! কলির জীবের কি করিয়া উদ্ধার হইবে?" ব্রহ্মা বলিলেন, "ভাল প্রশ্ন করিয়াছ। বেদ যাহা গোপন রাখিয়াছে সেই গুহ্য তত্ত্ব শ্রবণ কর, যাহাতে এই সংসারের পরপারে যাইতে পারিবে। যিনি সেই আদি পুরুষ ভগবান নারায়ণের নাম নেন, তিনিই কলির হাত হইতে উদ্ধার পান।"

নারদ জিজ্ঞাসা করিলেন—"হে শ্রদ্ধেয় প্রভু! সে নামটী কি?" ব্রহ্মা বলিলেন সে নাম হইতেছে,—

"হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে।
হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে॥"

এই ষোল অক্ষরীয় নাম কলির সকল পাপ হরণ করে। বেদেতে ইহার অপেক্ষা কোন অধিকতর ভাল উপায় নাই। এই নাম মোহাচ্ছন্ন জীবের অজ্ঞান আবরণ দূর করে, মেঘ অপসারিত হইলে সূর্য্য যেমন পূর্ণ জ্যোতিঃতে প্রকাশ পায়, সেইরূপ মোহাবরণ চলিয়া গেলে পরব্রহ্ম বা পরমাত্মা প্রকাশিত হন।

নারদ জিজ্ঞাসা করিলেন "হে প্রভু! এই নাম করিবার নিয়ম কি?' ব্রহ্মা বলিলেন 'হে ঋষি নারদ! ইহার কোন বিধি নিষেধ নাই। যিনি এই নাম ৩॥ সাড়ে তিন কোটি বার লইতে পারিবেন, তিনি সকল পাপ হইতে মুক্ত হইবেন। সকল বন্ধন হইতে মুক্ত হইবেন। তিনি ভগবানের সহিত মিলিত হইয়া অনন্ত আনন্দ ও অমরত্বলাভ করিবেন।

এই মহামন্ত্রে উল্লিখিত ষোল অক্ষরীয় নামের সহিত জীবের যে ষোলটি কলা আছে তাহা পরস্পর সম্পর্কিত। অখণ্ড কীর্ত্তনের সময় এই নাম খুব ভাল। প্রত্যহ যদি ২০০,০০ বার এই নাম কর, তবে ৫॥ বৎসরে ৩॥ কোটি নাম সম্পূর্ণ হইবে। এই নাম গানের সহিত জপও করিতে পার। লিখিত জপের ভাবে এই মন্ত্র লিখিতেও পার।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভগবানের নাম, ভুল বা নির্ভুল ভাবে, জ্ঞানে অজ্ঞানে, যত্নের সহিত বা বিনাযত্নে যেভাবেই কর না কেন, তাহা ফলপ্রসূ। বুদ্ধি বা তর্কের দ্বারা নামের মহিমা বুঝান যায় না। ভক্তি শ্রদ্ধা ও সর্ব্বদা নাম গানের দ্বারাই কেবল ইহা অনুভূতি বা উপলব্ধি করা যায়। প্রত্যেক নামই অসংখ্য শক্তির আধার। নামের শক্তি অবর্ণনীয়। ইহার মহিমা ভাষাতীত। নামের গুণ, গরিমা ও স্বাভাবিক শক্তির গভীরতার তল নাই।

উপরোক্ত নাম পুনঃ পুনঃ উচ্চারণের দ্বারা তুমি ভগবৎ-উপলব্ধি কর। ভগবানের নামে তোমার রুচি হউক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তৃতীয় অধ্যায়—আধ্যাত্মিক সাধনা

কুড়িটী সারবান আধ্যাত্মিক উপদেশ

১। প্রত্যূষে ৪টার সময় শয্যা ত্যাগ করিবে। ইহাই ব্রহ্ম মুহূর্ত্ত। ঈশ্বর আরাধনার ইহাই অতি উপযুক্ত সময়।

২। আসন :—অর্দ্ধঘণ্টা পদ্মাসন, সিদ্ধাসন বা সুখাসনে পূর্ব্ব বা উত্তরাস্য হইয়া জপ বা ধ্যানের জন্য উপবেশন করিবে। পরে এই সময়টী বাড়াইয়া তিন ঘণ্টা অবধি করিবে। ব্রহ্মচর্য্য ও স্বাস্থ্যরক্ষা করিবার জন্য শির্‌সাসন, সর্ব্বাঙ্গাসন অভ্যাস করিবে। প্রত্যহ নিয়মিত ভাবে ভ্রমণ প্রভৃতি লঘু ব্যায়াম করিবে। প্রত্যহ কুড়িটী প্রাণায়াম করিবে।

৩। জপ :—কেবল 'ওঁ' বা "ওঁ নমো নারায়ণায়" বা 'ওঁ নমঃ শিবায়' বা 'ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায়' বা 'সীতারাম' বা 'শ্রীরাম' 'হরি ওঁ' বা গায়ত্রী বা ইষ্টমন্ত্র বা যে কোন মন্ত্র তুমি ভালবাস, তোমার রুচি হয়, তাহা পুনঃ পুনঃ ভাবের সহিত উচ্চারণ করিবে। প্রত্যহ ১০৮ হইতে ২১৬০০ (১০৮×২০০ মালা=২১৬০০) বার জপ করিবে।

৪। আহারের সংযম :—সাত্বিক, শুদ্ধ আহার করিবে। লঙ্কা, তেঁতুল, পেঁয়াজ, রসুন, টক্ জিনিষ, তৈল সরিষা বা উত্তেজক কাম বর্দ্ধক আহার ত্যাগ করিবে। মিতাহার অভ্যাস করিবে। উদর পূর্ত্তি করিয়া আহার করিও না। বৎসরে এক পক্ষকাল যে যে দ্রব্যে তোমার অত্যধিক আসক্তি, তাহা ত্যাগ কর। লঘু আহার কর। দুগ্ধ ও ফল মন-সংযমের সহায়ক। আহার যেন ঔষধের মত হয় অর্থাৎ জীবনরক্ষার জন্য যতটুকু আবশ্যক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঠিক ততটুকু মাত্র গ্রহণ করিবে। রসনা-লাম্পট্য পাপ। এক মাসের জন্য লবণ ও শর্করা ত্যাগ কর। ডালে অধিক লবণ বা চায়ে অধিক চিনি ব্যবহার ত্যাগ কর।

৫। উপাসনার জন্য একটি পৃথক ঘরের ব্যবস্থা কর। অন্য সময়ে উহা বন্ধ করিয়া রাখ, যেন ঘরটি অপর কাজে ব্যবহৃত না হয়।

৬। দান :—নিয়মিত প্রতিমাসে, পারিলে প্রত্যহ, যথাশক্তি দান কর। পার ত নিজের আয়ের প্রতি টাকার এক আনা দান কর।

৭। স্বাধ্যায় :—প্রত্যহ নিয়মিতভাবে গীতা, রামায়ণ, ভাগবত, বিষ্ণুর সহস্র নাম, ললিত সহস্র নাম, আদিত্যহৃদয়ম্, উপনিষদ্ বা যোগ-বাশিষ্ঠ প্রভৃতি ধর্ম্মগ্রন্থ আধঘণ্টা হইতে একঘণ্টা পাঠ কর ও শুদ্ধ বিচার কর।

৮। সযত্নে বীর্য্য রক্ষা কর। বীর্য্যই ভগবান, বীর্য্যই শক্তি, বীর্য্যই অর্থ, বীর্য্যই জীবনী শক্তি, চিন্তা ও বুদ্ধির উৎস।

৯। কতকগুলি ভাল ভাল স্তোত্র মুখস্থ করিয়া রাখ। জপ বা ধ্যান আরম্ভ করিবার পূর্ব্বে আসনে বসিয়া সেগুলি আবৃত্তি কর। ইহা অতি শীঘ্র মনকে উন্নত করে।

১০। সৎসঙ্গ কর। অসৎ সঙ্গ ত্যাগ কর। তাম্রকূট সেবন, আমিষ ভোজন ও মাদক দ্রব্য সেবন ত্যাগ কর। কোন বদভ্যাসগ্রস্ত হইও না।

১১। একাদশীতে উপবাস বা কেবল দুগ্ধ ও ফলাহার করিও। উপবাসের সময় লোকসঙ্গ ত্যাগ কর। নির্জ্জনে বাস কর ও সাধন কার্য্যে মনঃ সন্নিবেশ কর। উপবাসের পর গুরু ভোজন নিষিদ্ধ। দুগ্ধ বা ফলের রস উপকারী।

১২। সদাই সঙ্গে জপের মালা রাখিও। নিদ্রাকালে ইহা বালিশের নীচে লইয়া শুইও।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৩। প্রত্যহ নিয়মিত দুইঘণ্টা মৌন থাকিও।

১৪। যতই অসুবিধা হউক, সদা সত্যকথা বলিও। অল্প ও প্রিয় বাক্য বলিও।

১৫। অভাব কম করিতে চেষ্টা কর। তোমার চারিটী জামা থাকিলে, তিনটীতে বা দুইটীতে কার্য্য চালাইতে চেষ্টা করিও। আনন্দ ও সন্তুষ্ট চিত্তে জীবনযাপন করিতে চেষ্টা করিও। অযথা উদ্বেগের সৃষ্টি করিও না। উচ্চ আদর্শে সরল জীবন যাপন করিও।

১৬। কাহাকেও আঘাত করিও না। ক্রোধকে ক্ষমা ও দয়ার দ্বারা জয় করিতে চেষ্টা করিও।

১৭। ভৃত্যের উপর নির্ভর করিও না। স্বাবলম্বনই শ্রেষ্ঠ গুণ।

১৮। রাত্রিতে নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে সমস্ত দিনের কৃত ত্রুটি ও অপরাধের বিষয় চিন্তা করিও। বেনজামিন ফ্রাঙ্কলিন যেমন দিনলিপি ও ও আত্মশুদ্ধি পুস্তিকা রাখিতেন, সেইরূপ তুমিও নিত্য একটি দিনলিপি রাখিও। গত ভুলের জন্য অধিক চিন্তা করিও না।

১৯। সর্ব্বদা মনে রাখিও, মৃত্যু তোমার অপেক্ষায় প্রতি মুহূর্ত্তেই বসিয়া রহিয়াছে। নিজের কর্ত্তব্য করিতে কখনও পশ্চাৎপদ হইও না। সর্ব্বদা সদাচার পালন করিও।

২০। প্রত্যহ নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে ও নিদ্রাভঙ্গে ভগবানকে স্মরণ করিবে। তাঁহারই সম্পূর্ণ শরণাগত হইবে।

ইহাই সকল সাধনার সার। ইহাই মোক্ষলাভের পথ। এই সকল নিয়ম কঠোর ভাবে পালন করিতে হইবে। কদাপি আত্ম-সংযম ত্যাগ করিও না।

সংকল্প—

আধ্যাত্মিক সাধনের পথ দুর্গম ও কণ্টকপূর্ণ। সদা প্রলোভন আক্রমণ করে। তোমার মন কখন দুর্ব্বল হইয়া পড়িবে, কখনও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঘোর আসুরিক শক্তির প্রবল আকর্ষণে পশ্চাদ্গামী হইবে। মনকে দৃঢ় শক্তিশালী করিতে ও বিপরীত প্রবাহের সহিত যুদ্ধ করিবার জন্য পুনঃ পুনঃ তোমাকে কতকগুলি সংকল্প গ্রহণ করিতে হইবে। যোগ সাধনের পথে দ্রুত উন্নতির জন্য এগুলি তোমার সহায় হইবে। নিম্নে কতকগুলি প্রতিজ্ঞা বা সংকল্প দেওয়া হইল। দৃঢ়ভাবে এগুলিকে ধরিয়া থাকিও। মনকে সর্ব্বদা লক্ষ্য করিও ও প্রত্যহ একটী আধ্যাত্মিক দিন লিপি রাখিও।

১। প্রত্যুষে সাধনার জন্য আমি ৪টার সময় উঠিবই।

(দরকার হয়, একটী সঙ্কেতকর ঘড়ি আনিব)।

২। এক মাসের জন্য আমি ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করিব।

৩। আজ আমি একটীও মিথ্যা বলিব না। কেবল সত্যই বলিব।

৪। আজ কাহাকেও কটু বা অশ্রাব্য কথা বলিব না।

৫। এই রবিবার ২১৬০০ (২০০ বার মালা) জপ করিব।

৬। এই রবিবার মৌন থাকিব।

৭। এই একাদশীতে দুগ্ধ ও ফলাহার করিয়া থাকিব।

৮। এই রবিবার আমি গীতা সম্পূর্ণ পাঠ করিব ও দুই ঘণ্টা ইষ্টমন্ত্র লিখিব।

৯। এমাসে আমার আয়ের দশমাংশ দান করিব।

১০। আজ কেবল তিনটী জিনিষ খাইব—মধ্যাহ্নে ডাল রুটি ও রাত্রে দুগ্ধ।

১১। আজ জুতা পরিব না ও রাত্রে শয্যায় শুইব না।

১২। আজ রাগ করিব না।

আমি যদি প্রতিজ্ঞা রক্ষা করিতে না পারি, তবে আরও ১০ বার মালা জপ করিব ও রাত্রে আহার করিব না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যখন এই সকল প্রতিজ্ঞা করিবে, তখন ভগবানের ছবির সম্মুখে দণ্ডায়মান হইয়া যুক্ত করে তাঁহার দয়া ও সাহায্যের জন্য প্রার্থনা করিবে। তাহা হইলে প্রতিজ্ঞা পালনে প্রভূতশক্তি লাভ করিবে।

প্রতিজ্ঞা-পালনে অসমর্থ হইলেও হতাশ হইও না। প্রত্যেক ব্যর্থতা জয়েরই সোপান। পুনরায় অধিকতর আগ্রহ ও দৃঢ়সংকল্পের সহিত প্রতিজ্ঞা কর। নিশ্চয় কৃতকার্য্য হইবে। দুর্ব্বলতা জয়ে অপর দুর্ব্বলতা অতিক্রম করিবার শক্তি দান করিবে। শিশুরা পড়িতে পড়িতেই চলিতে শিখে। সাধনের পথে পুনঃ পুনঃ পতনের পর তুমিও ঠিক চলিতে ও অগ্রসর হইতে পারিবে। শেষে তুমিও যোগ পথের অত্যুচ্চ শিখরে আরোহণ করিয়া নির্ব্বিকল্প সমাধিলাভ করিবে।

ভগবান তোমাকে তোমার প্রতিজ্ঞা পালনে শক্তিদান করুণ।

বৈরাগ্যের বাণী—

এ জগতে এক বিন্দু সুখ নাই। এ বিশ্ব মায়াময়। জাগতিক পদার্থ মাত্রই দুঃখদায়ক ও বিপদ্-সঙ্কুল। জীবন কর্পূরবৎ ক্ষণিক। ইহার মত বিনশ্বর ও অপকারী আর কি আছে? রক্ত মাংসের শরীরে কি আছে যাহা তুমি ভোগ করিতে পার, ইহা তো পচনশীল। অতি তীব্র বিষও ইন্দ্রিয়পরায়ণতার তুল্য ভীষণ ও অনিষ্টকর নহে। প্রথমটি দেহ নাশ করে, কিন্তু দ্বিতীয়টি বহু জন্মের সুকৃতি নষ্ট করে।

এই দুঃখ, কষ্ট, ব্যাধি, মৃত্যু-সমাকুল অস্থির জীবনে ধিক্। এক নিমেষের জন্যও এ পৃথিবীতে মধুর ও উপকারী কোন দ্রব্য দেখিতে পাইবে না। জগতে যাহা বড় বলিয়া মনে হয় তাহাও কালে ধুলির সহিত মিলাইয়া যাইবে। রাজা, কবি, বৈজ্ঞানিক, বক্তা ও বড় বড় ধীমান্ পণ্ডিত কত জন্মিয়াছেন, কিন্তু তাঁহাদের অস্তিত্ব কোথায়!

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই মানব জন্ম অতি দুর্লভ। এ অমূল্য জীবন আত্মোপলব্ধির জন্যই হইয়াছে। অবোধ শিশু যেমন সাময়িক মিষ্টত্বের লোভে পুনঃ পুনঃ মিষ্টান্ন ভক্ষণ করে, তদ্রূপ অজ্ঞানে জীব ক্ষণিক ইন্দ্রিয়ভোগে আকৃষ্ট হইয়া বৈষয়িক সুখ ভোগ করে ও জন্মমৃত্যুরূপ সংসার চক্রে পুনঃ পুনঃ যাতায়াত করিয়া থাকে। পুনঃ পুনঃ সেই বিষয়াশক্তিতে আকৃষ্ট হইয়া কত দুঃখের জীবনই না তারা বহন করে! হায়রে দুরদৃষ্ট!

পুত্র লাভ করিলে বা বিবাহ হইলে বা হঠাৎ কিছু অর্থপ্রাপ্তি হইলে তুমি আনন্দ করিতে থাক; কিন্তু যখন সেই পত্নীর বিয়োগ হয় বা অর্থের নাশ হয়, বা চাকরী চলিয়া যায় বা রোগের যন্ত্রণা পাও, তখন কত কষ্ট হয়, ভাব দেখি!

আচ্ছা বন্ধু বলত, সত্য সত্যই এ পৃথিবীতে তুমি কি দেখিতেছ—সুখ না দুঃখ? এখন কি এ জগতের অনিত্যতা উপলব্ধি করিয়াছ? এ জগৎটা একটা খেলা মাত্র। মন ও ইন্দ্রিয়সকল প্রতি মুহূর্তে তোমাকে ভ্রান্ত করিতেছে। তুমি দুঃখকে সুখ বলিয়া ভুল করিতেছ। এ বিশ্বে এতটুকুও সুখ নাই।

তুমি যখন মৃত্যুমুখে পতিত হইবে, তখন কি তোমার পুত্র বা কন্যা বা বন্ধু বা আত্মীয় তোমাকে সাহায্য করিবে? এ পৃথিবীতে তোমার কি একটীও নিঃস্বার্থ বন্ধু আছে? ভাবিয়া দেখ সবাই স্বার্থপর। বিশুদ্ধ ভালবাসা নাই। কিন্তু তোমার অমর বন্ধু; তোমার পিতা, যিনি তোমার হৃদয়-গুহায় বাস করিতেছেন, তাঁহাকে তুমি ভুলিয়া গেলেও তিনি তোমায় ত্যাগ করিবেন না। নীরবে তাহার পূজা কর। তিনি দেবতারও দেবতা, 'মহতো মহীয়ান্, গুরোর্গরীয়ান্'। ভগবান তোমায় তাঁহার প্রতি প্রেম ও জ্ঞান, শক্তি ও শান্তি দান করুন।

স্ত্রী পুত্র, গেহ, অর্থ, সম্পত্তিতে আকৃষ্ট হইয়া তোমার প্রকৃত দৈবী-স্বরূপের কথা ভুলিয়া গিয়াছ। বাল্যে ক্রীড়াসক্ত, যৌবনে স্ত্রীতে অনুরক্ত,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বার্দ্ধক্যে সংসার-ভাবনায় চিন্তাগ্রস্ত। বন্ধু! সৎকার্য ও ভগবানকে ডাকিবার অবসর কখন পাইবে?

ইন্দ্রিয় সুখ ক্ষণস্থায়ী, প্রতারণাময়, ভ্রান্তিপ্রদ, ও কাল্পনিক। এক বিন্দু সুখের সহিত পর্ব্বতপ্রমান দুঃখ-মিশ্রিত। ভোগের দ্বারা কামনার তৃপ্তি হয় না। বরং কামনার বৃদ্ধি হইয়া মনকে অধিক চঞ্চল করে। ইন্দ্রিয় সুখই জন্মমৃত্যুরূপ প্রবাহের কারণ। ইহা শান্তি ও জ্ঞানের শত্রু।

অর্থসংগ্রহের-স্বার্থপর চেষ্টা ও উদ্যোগ ত্যাগ কর, নিষ্কাম ভাবে কর্ম্ম কর। এই দৃশ্যজগতের পশ্চাৎবর্ত্তী সেই ভগবানের দিকে অগ্রসর হও। তিনিই এই রঙ্গশালার মালিক বা নিয়ামক। তাঁহাতেই অনন্ত শান্তি ও শাশ্বত আনন্দ লাভ করিবে। নিত্য জপ ও ধ্যানে ডুবিয়া যাও।

এই মায়াময় জীবনের আসক্তি ত্যাগ কর। ভগবানে আশ্রয় লও। ইহকাল বা পরকালের ক্ষণিক সুখ ত্যাগ করিয়া তীব্র স্থায়ী বৈরাগ্য অভ্যাস কর। পূর্ব্বেও তোমার বহু পিতা মাতা স্ত্রী পুত্র ছিল কিন্তু তুমি একাই আসিয়াছ। একাই যাইবে। কেহ সঙ্গে যাইবে না বা ফল ভোগ করিবে না। ভগবানের পূজা কর। তাঁহাকে অনুভব কর। সকল দুঃখের শান্তি হইবে।

হে রাম! চিরশান্তি ও আনন্দময় ধাম পাইতে কি ইচ্ছা কর না? সেই দুঃখ কষ্ট ক্ষুধা তৃষ্ণা মোহ ভয় বর্জ্জিত ব্রহ্মলোকে যাইতে ইচ্ছা করে না?

তবে এস, পরম বৈরাগ্য সাধনা কর, পার্থিব সুখের প্রতি দোষ দৃষ্টি সম্পন্ন হও, সাধু সন্ন্যাসীর সৎসঙ্গ কর। সেবা কর, ভাল বাস, দান কর, দয়ালু হও, সৎ হও ও সৎকর্ম্ম কর; জপ ধ্যানে দৃঢ় উৎসাহে লাগিয়া যাও ও ইহ জন্মেই ব্রহ্মজ্ঞান লাভ কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তোমরা সকলেই সেই ব্রহ্মানন্দ লাভের উপায় স্বরূপ বৈরাগ্য লাভ কর। তোমরা সকলে কৈবল্য বা আত্মস্বরাজ্য বা পূর্ণ স্বাধীনতা লাভ কর। সেই অনির্ব্বচনীয় জ্যোতি ও মহিমাময় নিষ্কলঙ্ক ব্রহ্মধামে সর্ব্বদা বাস কর।

জ্ঞানের জীবন যাপন কর।

অলঙ্কার, পোষাক ও উপরের চর্ম্ম সরাইয়া লইলে দৈহিক সৌন্দর্য্য কিছুই থাকে না। একবার মনে ভাব উপরের চর্ম্ম অপসারিত হইয়াছে তখন তোমায় লাঠি হাতে কাক শকুনি তাড়াইবার জন্য দাঁড়াইতে হইবে। দৈহিক সৌন্দর্য্য বাহ্যিক, মায়িক ও নশ্বর। ইহার গভীরতা চর্ম্ম অবধি। বাহ্যিক আকর্ষণে মুগ্ধ হইও না। ইহা মায়ার খেলা। সুন্দর হইতেও সুন্দর, চিরসৌন্দর্য্যময় সেই আত্মা—যাহা সৌন্দর্য্যের আদি, সেখানেই যাও।

যখন তোমার চুলে পাক ধরিবে তখন জানিও যে, যমরাজের নিমন্ত্রণ আসিতেছে। তাহার জন্য প্রস্তুত হও। মুখের উপর যখন রেখাপাত হইবে ও নত হইয়া চলিতে আরম্ভ করিবে তখনই জানিবে ইহা অপর একটী নিমন্ত্রণ পত্র। যখন দন্ত সকল পড়িতে আরম্ভ করিবে, দৃষ্টি শক্তি হ্রাস হইতে আরম্ভ করিবে তখনই যমরাজের সন্মুখীন হইবার জন্য প্রস্তুত হইবে। শেষে তিনটী বার খাবি খাইয়া শয্যায় শুইয়াই শেষ যাত্রা করিতে হইবে। শেষ হিক্কার সঙ্গে সঙ্গে তোমার যতকিছু ধন সম্পত্তি তোমার পুত্র, কলত্রের হাতে চলিয়া যাইবে, তোমার কিছুই থাকিবে না কেহ বাক্স, কেহ সিন্দুক, কেহ সম্পত্তি লইবার জন্য ব্যস্ত হইয়া পড়িবে। এই পার্থিব জীবন এই প্রকার। তবে কেন অর্থের সদ্ব্যবহার করনা? দরিদ্র নারায়ণের সেবা ও সাধু মহাত্মাদের সেবায় অর্থের ব্যবহার কর না কেন, যাহাতে আধ্যাত্মিক উন্নতি হইবে। বন্ধু! ভক্তি, ধ্যান,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পবিত্রতা, সেবা, জপ, প্রার্থনা ও বিচার দ্বারা অমৃতত্ব লাভের চেষ্টা কর। সকল দুঃখ ও কষ্ট চলিয়া যাইবে।

হে অমৃতের পুত্রগণ! এ পার্থিব জীবন ত যথেষ্ট হইয়াছে। পৃথিবীর-কামনাময় জীবন ত অনেক ভোগ করিয়াছ। জাগতিক ধন, ক্ষমতা ও সম্মান লাভের চেষ্টায় ত সারা জীবন যাপন করিলে, সবই বৃথা হইয়াছে। আত্মার অনন্ত সম্পদের নিকট ইহার দাম এক কড়া কড়িও নহে। এই অমূল্যধন লাভের চেষ্টা কর। বৃথা স্বার্থপর চেষ্টা ত্যাগ কর। ধ্যান কর, অন্তরের দিকে দৃষ্টি ফিরাইয়া সেই আত্মার দিকে দৃষ্টি পাত কর ও মুক্ত হইয়া যাও।

আত্মা বা ব্রহ্ম বা পরমাত্মাই গুপ্তধন। ইহাই অমূল্য মুক্তা। ইহা মণিরও মণি। এই শ্রেষ্ঠ ধন কখনও নষ্ট হয় না, উহার ক্ষয় হয় না ও উহা কোন দস্যুতেও লুণ্ঠন করিয়া লইতে পারে না। ইহা চিন্তা-মণির চিন্তামণি, মনুষ্য ইহার কাছে যাহা কামনা করিবে, তাহাই পাইয়া থাকে। ব্রহ্ম কালাতীত বাক্যাতীত ও কারণাতীত। ইহা সীমাতীত। ইহা শান্ত ও সকল দেহের মধ্য দিয়া সমান জ্যোতিতে দেদীপ্যমান। ইহা কোন দ্রব্য বিশেষ নহে। ইহা চৈতন্য বা শুদ্ধজ্ঞান। ইহাই বস্তু, ইহাই সৎ চিৎ আনন্দ।

ব্রহ্ম বা আত্মার স্বরূপ এইভাবে অবগত হইয়া স্বাধীনতা ও পূর্ণতা লাভ কর। নিজেকে দেহের অতীত বলিয়া মনে কর। সর্ব্বব্যাপী আত্মার পরম শান্তি ও অনন্ত আনন্দের সহিত নিজেকে এক করিয়া দাও।

তোমরা সকলে দিব্য জীবন লাভ কর। নিজেদের যাহা আছে তাহা অপরের সহিত মিলিত হইয়া ভোগ কর। তাঁহার নাম লও, কেবল তাঁহারই আনন্দে মগ্ন হও, সেই পরমাত্মায় মনকে লীন করিতে চেষ্টা কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্রহ্মচর্য্যের বাণী—

কায় মন ও বাক্যে শুদ্ধাচার করাই ব্রহ্মচর্য্য। ব্রহ্মচর্য্য কেবল জননেন্দ্রিয় বা যৌন বিষয়ের সংযম নহে, ইহা সকল ইন্দ্রিয়েরই সংযম। ইহাই মোটামুটি ব্রহ্মচর্য্য শব্দের অর্থ। ব্রহ্মচর্য্য দুই প্রকার—কায়িক ও ও মানসিক। কায়িক অর্থাৎ দেহ সংযম ও মানসিক অর্থাৎ মনের অসৎ চিন্তার সংযম। মানসিক ব্রহ্মচর্য্যে একটীও কামের চিন্তা মনে উদ্রেক হইবে না। প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্যে জাগরিত কি নিদ্রিত অবস্থায় মনে বা স্বপ্নেও সকল প্রকার যৌন চিন্তা হইতে মুক্তি।

বীর্য্য বা প্রাণশক্তি যাহা তোমার জীবন ধারণ করিয়া আছে, তাহা তোমার পরম ধন। ইহা রক্তের সার। ব্রহ্মচর্য্য সত্যই মূল্যবান রত্ন। রোগ, জরা ও মৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা করিবার উপকারী মহৌষধ বা অমৃত বিন্দু। অমর আত্মা ব্রহ্মচর্য্যেরই রূপ। আত্মা ব্রহ্মচর্য্যেই বাস করে।

জীবন, চিন্তা, বুদ্ধি ও জ্ঞানের সারই ব্রহ্মচর্য্য। বীর্য্য একবার নষ্ট হইলে হাজার বাদাম, সালসা, দুগ্ধ, ঘৃত, মকরধ্বজই খাওনা কেন তাহা পুনঃ প্রাপ্তি হইবে না। এই বীর্য্য সযত্নে রক্ষিত হইলে তোমার স্বর্গের দ্বার উন্মুক্ত হইবে। ভগবানের রাজ্যের আনন্দলাভ করিবে এবং জীবনের সকল উচ্চ সাধনার অধিকারী হইবে। কেবল ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারাই পুরাকালে ঋষিরা মৃত্যুজয় করিয়া আনন্দের অমরধাম লাভ করিয়াছিলেন।

ব্রহ্মচর্য্য, ব্যতীত স্বাস্থ্য ও অধ্যাত্মিক জীবন লাভ করা যায় না। জীবনের প্রতি পদে ব্রহ্মচর্য্য। ইহা মোক্ষ লাভের উপায়। পরাশান্তির দ্বারই ব্রহ্মচর্য্য। ইহা মোক্ষ লাভের পথ। সিদ্ধি, ঋদ্ধি ব্রহ্মচারীর পদতলে লুটাইয়া পড়ে। ব্রহ্মচারীর মহিমা ও মাহাত্ম্য কে বর্ণনা করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পারে ? ব্রহ্মচর্য্যই সকল ব্যাধির শ্রেষ্ঠ মহৌষধ। ব্রহ্মচারীর নিকট পৃথিবীর কোন দ্রব্যই অপ্রাপ্য থাকে না। সে ব্রহ্মাণ্ডকে টলাইয়া দিতে পারে।

জীবন, কান্তি, বল, বীর্য্য, স্মৃতি, ধন, মান, পুণ্য, ভগবৎ ভক্তি কামুকতা সবই নষ্ট করে। শরীর হইতে বীর্য্য-ক্ষয়ের নিমিত্ত মৃত্যু ঘনাইয়া আসে। যাহাদের অধিক বীর্য্য ক্ষয় হইয়াছে, তাহারা সহজেই ক্রুদ্ধ হয় ও আলস্যপরায়ণ হইয়া পড়ে। তাহারা সহজেই রোগাক্রান্ত হয় ও অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

বন্ধু ! ব্রহ্মচর্য্যের আবশ্যকতা ও মহিমা কি কিছু বুঝিলে ? ব্রহ্মচর্য্যের প্রকৃত সার্থকতা উপলব্ধি করিয়াছ ? প্রত্যহ যদি বহু কষ্টে সঞ্চিত শক্তি অপচয় কর, তবে কিরূপে শরীর সুস্থ থাকিবে ?

আজকাল কি দেখিতেছ—স্ত্রী পুরুষ, বালক বালিকা অসৎ চিন্তা, কামুকতা ও সামান্য ইন্দ্রিয় সুখের মধ্যে ডুবিয়া রহিয়াছে। ইহা বড়ই দুঃখের বিষয়। বহু কলেজের ছাত্র আমার নিকট আসিয়া বলিয়াছে যে, তাহাদের ইন্দ্রিয়ের অত্যাচারে বীর্য্যক্ষয়ের জন্য জীবন বিষময় হইয়া কষ্ট পাইতেছে। বহুলোক ব্রহ্মচর্য্যের অভাবে বা অত্যধিক বীর্য্যক্ষয় হেতু দৈহিক মানসিক ও নৈতিক দৌর্ব্বল্য ভোগ করিতেছে। এই সকল লোকেরা অতি সহজেই ক্রুদ্ধ হইয়া পড়ে। নানাপ্রকার রোগাক্রান্ত হইয়া অকালে প্রাণত্যাগ করে। এ কারণ আমি পিতামাতা শিক্ষক ও অধ্যাপকদের অনুরোধ করি, যাহাতে ঠিক সময়ে ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা দিয়া বালক বালিকাগণের জীবন রক্ষা করেন। ইহারা রক্ষা পাইলে তবেই দেশরক্ষা পাইবে। তরুণেরাই দেশের ভবিষ্যৎ আশা। তাহারা উন্নত হইলে সারা দেশ উন্নত ও আশান্বিত হয়।

বহু প্রলোভন থাকা সত্ত্বেও মানুষের পক্ষে ব্রহ্মচর্য্য পালন করা সম্ভব। নিয়মিত জীবন যাপন, সৎগ্রন্থ পাঠ, সৎসঙ্গ, জপ, ধ্যান, সাত্ত্বিক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আহার, নিত্য আত্ম-বিশ্লেষণ, সদাচার, ত্রিবিধ তপ ও অপর আধ্যাত্মিক নিয়ম পালন ব্রহ্মচর্য্য পালনের সহায়ক।

ব্রহ্মচর্য্য পালনে কোন প্রকার মানসিক বিকারের (যাহা অনেক পাশ্চাত্য মনস্তত্ত্ববিদেরা ভুলক্রমে বলেন) কারণ বা ভয় নাই। ইঁহারা সম্যক অবগত নহেন বলিয়াই এরূপ বলেন। তাঁহারা বলেন কাম দমন করিলে অনেক প্রকার স্নায়বিক বিকার হইতে পারে। কিন্তু তাহা সম্পূর্ণ ভুল। এ সকল রোগের অন্য প্রকার কারণেই হইয়া থাকে।

যে গৃহস্থ বংশ-রক্ষার নিমিত্ত পশুবৃত্তি চরিতার্থ করিবার মানস না করিয়া কেবল স্ত্রী সহবাস করেন, তিনিও ব্রহ্মচারী বলিয়া গণ্য। সন্তান জন্মের পর নিজের স্ত্রীকে মাতৃবৎ দেখা উচিত। অশ্লীল ছবির দিকে দৃষ্টিপাত করিবে না। অভদ্র বাক্য বলিবে না। যে সকল উপন্যাস পাঠে মনে বিরুদ্ধ ভাব বা কামভাব জাগে তাহা পাঠ করিবে না। অসৎ সঙ্গ ত্যাগ করিও। সিনেমা বা চলচ্চিত্র দেখিও না। পেঁয়াজ রসুন, অধিক মসলাযুক্ত তরকারী ও চাট্‌নী ত্যাগ করিও। পুষ্টিকর সাত্ত্বিক আহার করিও। সৎ চিন্তার দ্বারা যৌন শক্তিকে ওজঃ শক্তিতে রূপান্তরিত কর। জপ, কীর্ত্তন, বিচার, প্রাণায়াম, শিরসাসন, সর্ব্বাঙ্গাসন, গীতা, উপনিষদ ও অন্যান্য সদ্‌গ্রন্থ পাঠ দ্বারা ইহা হইতে পারে। সৎসঙ্গ ও মহাত্মা, সাধু ও যোগীদের সঙ্গ কর। তবে তুমি ব্রহ্মচর্য্যে প্রতিষ্ঠিত হইবে। যৌনশক্তি ওজঃ শক্তিতে পরিণত হইবে।

ব্রহ্মচর্য্য জয়যুক্ত হউক। ব্রহ্মচারীরা জগতের দেবতা বিশেষ। তাহারা জয়যুক্ত হউক। ব্রহ্মচারীরা জীবন যাপন করিয়া ও আদর্শ দিব্য জীবন যাপন করিয়া তোমরা ইহ জীবনেই অমরত্ব লাভ কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপদেশামৃত—

তপঃশ্চর্য্যার নামে স্বাস্থ্য নষ্ট করিও না। বৈরাগ্যে দৃঢ়তা আনিতে হইলে সর্ব্বদা শ্রীশঙ্করের "বৈরাগ্য ডিণ্ডিম" ও ভর্তৃহরির "বৈরাগ্য শতক, যোগাবশিষ্ঠের "বৈরাগ্য প্রকরণ" ভক্তি ও শ্রদ্ধার সহিত পাঠ করিয়া এই পশু জীবনের দোষ দর্শন কর।

আধ্যাত্মিক উন্নতি ধীরে ধীরে হয়। পরিবর্ত্তনের ক্রমোন্নতি হয়। দুই তিন মাসেই একেবারে সিদ্ধযোগী বা নির্ব্বিকল্প সমাধিলাভ আশা করিও না। যোগ পথে ধাপে ধাপে উঠিতে হয়। আধ্যাত্মিক পথে অবস্থা হইতে অবস্থান্তরে অল্পে অল্পে অগ্রসর হইতে হয়।

এই পৃথিবীই তোমার শ্রেষ্ঠ শিক্ষক। এই পৃথিবীতেই অনেক শিক্ষা করিতে হইবে। এ জগতের কর্ত্তব্যগুলি নিষ্কাম কর্ম্মযোগ হিসাবে করিলে বন্ধনের কারণ হয় না। লুপ্ত ঈশ্বরীয় ভাব ফিরাইয়া পাইবার জন্য এই সংসার ত্যাগ করিয়া হিমালয়ের গুহায় যাইয়া বসিতে হইবে না। ত্যাগের গুহ্যকথা হইতেছে অহংকার ও বাসনা ত্যাগ। পৃথিবীতে থাক, কিন্তু পৃথিবীর বাসনাময় মন লইয়া থাকিও না। এখানে থাকিয়া যে জাগতিক প্রলোভনের হাত হইতে মুক্ত হইয়া পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়, সেই সত্যকার বীর।

গুরুর কৃপার আবশ্যক। ইহার মানে এই নয় যে, শিষ্য নিশ্চেষ্ট হইয়া বসিয়া থাকিবে, আর গুরু অলৌকিক উপায়ে তাহাকে সমাধি দান করিবেন। গুরু শিষ্যের হইয়া সাধনা করিতে পারেন না। তিনি শিষ্যকে পথ দেখাইয়া দিতে পারেন, তাহার সংশয় দূর করিতে পারেন, পথ প্রশস্ত করিয়া দিতে পারেন, পথের বাধা বিপত্তি ও বন্ধন সকল সরাইয়া দিতে পারেন, কিন্তু শিষ্যকে নিজে প্রতি পদে এই পথে অগ্রসর হইতে হইবে। এই যোগ-সোপানের প্রতি ধাপে তাহাকেই পদক্ষেপ করিয়া উঠিতে হইবে। সত্য ঘটনা জানিয়া লও। মিথ্যা ভ্রমে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পতিত হইও না। মনের উচ্ছ্বাসকেই ভক্তি বলিয়া, কীর্ত্তনের সময় উদ্দাম লম্ফনকে ঐশ্বরিক ভাব বলিয়া, অবসাদে মূর্চ্ছিত হইয়া পড়াকে ভাব-সমাধি বলিয়া ভ্রম করিও না। রাজসিক চাঞ্চল্য ও গতিকে কর্ম্মযোগের ক্রিয়া, তামসিক ব্যক্তিকে সাত্ত্বিক ব্যক্তি; বাতের জন্য পৃষ্ঠের কনকনানিকে কুলকুণ্ডলিনীর জাগরণ, কল্পনায় তন্দ্রা ও নিদ্রাকে সমাধি, মনোরাজ্য বা বিলাসকে ধ্যান বা দৈহিক নগ্নতাকে জীবন্মুক্ত অবস্থা মনে করিয়া ভুল করিও না।

বিশ্বের নিয়মগুলি বুঝিতে চেষ্টা কর। জগতে সুকৌশলে অগ্রসর হও। প্রকৃতির রহস্যগুলি জানিয়া লও। মনকে বশ করিবার কৌশল-গুলি শিখিয়া লও। মনকে জয় কর। মনের জয় মানেই প্রকৃতির বা বিশ্বের জয়। মনের জয় হইতেই সেই আদিতে বা ব্রহ্মে উপস্থিত হইতে পারিবে এবং ইহা উপলব্ধি হইবে। "আমি বিশ্বব্যাপী সৎ চিৎদানন্দ আত্মা।"

হে সুশীল! বিচার করিতে শিক্ষা কর ও জ্ঞানী হও। অন্তরের সংগ্রামে পুনঃ পুনঃ চেষ্টা করিয়া জয়যুক্ত হও।

তোমরা সকলে পরাক্রান্ত যোগী হইয়া জগতের সর্ব্বস্থানে আনন্দ ও শান্তি প্রেরণ কর।

কার্য্যকরী আধ্যাত্মিক উপদেশ—

তুমি স্বর্গীয়। সেই ভাবে জীবন যাপন করিবে। অন্তরের স্বর্গীয় ভাব সর্ব্বদা অনুভব করিবে। অসুবিধা দুঃখকষ্ট বা রোগে অশান্ত হইও না! প্রত্যেক কষ্টই তোমার মনের শক্তি ও সহিষ্ণুতা বাড়াইয়া শক্তি-শালী হইবার একটা সুযোগ। অসুবিধাগুলি একে একে পরাজয় কর। ইহা তোমায় নূতন জীবনের আরম্ভ; এ জীবন ব্যাপ্ত, মহিমান্বিত ও স্বর্গীয় জ্যোতিতে পূর্ণ। মনের মধ্যে সুপ্ত দৈবী সম্পদ বর্দ্ধিত করিতে চেষ্টা কর—যথা সাহস, ধৈর্য্য, দৃঢ়তা। আধ্যাত্মিক পথে অগ্রসর হও ও 'আমিই সেই অমর আত্মা' ইহা উপলব্ধি কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অতি নিকট আপন জনের জন্যও ক্রন্দন করিও না। এই জগৎ-নাটকের জন্ম ও মৃত্যু, এই দুটি ক্ষনস্থায়ী দৃশ্য মাত্র। ইহারা মায়ার ভেল্কী মাত্র। সত্যই কেহ আসে না বা যায় না। এই আত্মাই আছে। আত্মাই ব্রহ্ম বা অমর আত্মা।

সর্ব্বদা আশা রাখিও। সকল বিপদে, দুঃখ ও কষ্টের সম্মুখে হাসি মুখে অগ্রসর হও। সর্ব্বদা ইহাই স্মরণ রাখিও যে, 'ইহাও চলিয়া যাইবে।' তাহা হইলে তুমি দুঃখ ও শোকের অতীত হইয়া যাইবে।

দুঃখ ভগবানের লুক্কাইত আশীর্ব্বাদ। ইহা জীবের দৃষ্টির উন্মোচক। দুঃখই তোমার নীরব শিক্ষক। দুঃখই তোমার মন ভগবানের দিকে ফিরাইবে। বহু প্রাক্তন কর্ম্ম ক্ষয় করিয়া তবে সাধককে সেই আনন্দপূর্ণ সমাধি লাভ করিতে হইবে। কাজেই মুমুক্ষু সাধককে ক্রমশঃ অধিক বাধা ও কষ্ট পাইতে হইবে। আধ্যাত্মিক বীর হও ও ভোগের গোপন বাসনা ও চিন্তা সম্পূর্ণ ধ্বংস কর। তোমার সম্মুখে উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ প্রসারিত রহিয়াছে।

এক এক করিয়া সকল বাধা অতিক্রম কর। দৃঢ় থাক, অন্তরস্থ সৎচিৎআনন্দময় আত্মার উপর দৃঢ় ভিত্তি স্থাপন কর। মহান্, শান্ত, স্থির ধীর মানসিক অবস্থার সৃষ্টি কর, গাও 'আনন্দোহম্' 'আনন্দোহম্' —আমি কেবল আনন্দময়, আমি কেবল আনন্দময়।

আমাদের উদ্দেশ্য ও গন্তব্য স্থলের পঁহুছিবার জন্যই আমাদের জীবন-ধারণ। জীবন একটী জয় যাত্রা। জীবন কয়েকটী জাগরণের ধারা। তোমার মন ও ইন্দ্রিয়কে জয় কর। ইহারাই তোমার সত্যকার শত্রু।

সারা জীবন ব্রত গ্রহণ করিয়া কাটাও। তোমার বাহিরের ও ভিতরের স্বভাবের উপর জয়লাভ কর। জপ ও ধ্যানের দ্বারা তোমার বিরুদ্ধ অসৎ শক্তিগুলির সহিত সংগ্রাম কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তোমার সাময়িক পতন হইতে পারে, কিন্তু যদি তুমি যোগের সর্ব্বোচ্চ শিখরে আরোহণ করিতে কৃতসংকল্প হও, যদি তুমি আধ্যাত্মিক জীবন লাভ করিতে বদ্ধপরিকর হও, তবে তুমি নিশ্চিতই পুনরুত্থানপূর্ব্বক অগ্রসর হইতে পারিবে। অন্তরস্থ ঐশীশক্তি অনুভব কর। দৈবীভাবের জন্য হৃদয় উন্মুক্ত করিয়া দাও। ভগবদ্ জ্ঞান উপলব্ধির জন্য ও বিষয় বাসনার বৈরাগ্যের জন্য জলন্ত আকাঙ্ক্ষা জাগাও। জাগতিক বিষয় বাসনা মন হইতে ত্য গ কর। উচ্চ আধ্যাত্মিক জ্ঞানের রাজ্যে উত্থিত হও। হে রাম! তোমার পুরুষত্ব, সৎসাহস ও আধ্যাত্মিক শক্তি এক্ষণে প্রকাশ কর।

আধ্যাত্মিক জীবন শুধু মুখের কথা নহে। ইহা একটা চাঞ্চল্য কর উন্মাদনা নহে। ইহা সত্য সত্যই আত্মায় বাস। ইহা অনাবিল আনন্দের অপরানুভূতি।

তোমরা সকলে অমরত্ব লাভ কর ও সদা প্রবহমান স্বর্গীয় অমৃতের ও অনন্ত আনন্দের ধারা পরিপূর্ণ পান করিয়া তৃপ্তি লাভ কর।

ঈশ্বরে ভালবাসা—

অমর আত্মন্,

একটী পাত্র বা একটী টেবিলেরও একজন সৃষ্টিকর্ত্তা আছে। অতএব এই আশ্চর্য্য বিশ্বের ও একজন সৃষ্টিকর্ত্তা নিশ্চয়ই অছেন। তিনিই ভগবান।

এই জগৎযন্ত্রের পশ্চাতে অবস্থিত যন্ত্রধরই ভগবান। তিনি তোমার অন্তরের অন্তর্যামী। তিনি সকল কর্ম্মের কর্ম্মাধ্যক্ষ। তিনি তোমার কর্ম্মের ফলদাতা। তাঁহার নামগান, তাঁহার মন্ত্রপাঠ ও সকল কর্ম্মের ফল তাঁহাতে অর্পণ করিয়া তাঁহাতেই বাস কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভগবান সর্ব্বজীবে অধিষ্ঠান করেন। সর্ব্বজীবের মধ্যে তাঁহার বিভিন্ন রূপে অবস্থান দর্শন কর। তিনি শ্বাসে প্রশ্বাসে আছেন, তিনি কণ্ঠস্বরে আছেন, তিনি চক্ষুতে রহিয়াছেন। তিনি জীবনের জীবন, আত্মার আত্মা। হিন্দু বা মুসলমান, প্রটেষ্টাণ্ট বা ক্যাথলিক, শৈব বা বৈষ্ণব ইহাদের মধ্যে কোন ভেদ দেখিও না।

তোমার ভিতরে ভগবান লুক্কায়িত রহিয়াছেন। তোমারই মধ্যে অমর আত্মা রহিয়াছেন। তোমার মধ্যে অনন্ত আধ্যাত্মিক সম্পদ রহিয়াছে। তোমারই মধ্যে অফুরন্ত আনন্দ ও সুখের উৎস রহিয়াছে। তোমারই মধ্যে পরমানন্দের সাগর রহিয়াছে। ক্ষণভঙ্গুর ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য পদার্থের ভিতর যে সুখের সন্ধানে বৃথা ঘুরিয়া বেড়াইতেছে, তাহা তোমার ভিতরই রহিয়াছে। নিজের আত্মার ভিতর শান্তিতে বাস কর ও অনন্ত অমৃতসুধা পান কর।

ভগবানের নিকট জীবন বীমা করিয়া রাখ। তাঁহার উপরই নির্ভর করিয়া থাক। সকল বীমার ব্যবস্থা নষ্ট হইতে পারে, কিন্তু তিনি কখন বিমুখ হইবেন না। তাঁহার নিকট কোন চাঁদা দিতে হয় না; কেবল তাঁহাকে ভালবাসিলেই হইল। শুধু তুমি নিজকে তাঁহাকে দান কর।

সত্যই বীজ, ব্রহ্মচর্য্য মুল, ধ্যান জলধারা আর শান্তি পুষ্প ও মোক্ষ ইহার ফল। অতএব সত্য বল, ব্রহ্মচর্য্য ও ধ্যান অভ্যাস কর, শান্তি চর্চ্চা কর, শেষমুক্তি বা জন্ম মৃত্যুর ধারার হাত হইতে অব্যাহতি পাইবে। অনন্ত শান্তি, আনন্দ ও অমরত্ব লাভ করিবে!

তাঁহাতেই সম্পূর্ণ শরণাগতি লও। তোমার অহংকার তাঁহার চরণে নিবেদন করিয়া নিশ্চিন্ত হইয়া থাক। তিনি তোমার ভার লইবেন। তিনি তোমাকে যে ভাবে ফিরাইবেন সেইভাবেই ফির।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহার যাহা অভিরুচি তাহাই তিনি করুন। তিনি সকল দুর্ব্বলতা ও ত্রুটি সরাইয়া দিবেন। তিনি তোমার হৃদয় তন্ত্রীতে মধুর ধ্বনি তুলিবেন। ভগবানের সেই অপরূপ বংশীধ্বনি শ্রবণ কর (ইহা আত্মারই সঙ্গীত) ও আনন্দ কর।

শান্তি স্বর্গীয়। ইহা আত্মারই অভিব্যক্তি। লোভীদের নিকট ইহা থাকে না। নিষ্পাপ হৃদয়ে ইহা বাস করে। সাধু ও যোগীদের ইহা মধুর সঙ্গী। ইহা কামুকদের ত্যাগ করিয়া যায়, স্বার্থপরদের নিকট হইতে ইহা দূরে পলাইয়া যায়, ইহা পরমহংসদের অলঙ্কার।

যেমন ভাবিবে তেমনই হইবে। ইহাই মনস্তত্ত্বের অপরিহার্য্য নিয়ম। তোমার চিন্তাই তোমার জীবন। তুমি তোমার চিন্তা পছন্দ করিয়া লইতে পার ও চিন্তার ধারাও ঠিক করিয়া লইতে পার। যদি অসৎচিন্তার প্রশ্রয় দাও, তবে তোমার জীবন দুঃখময় হইবে, আর যদি দিব্য চিন্তার অভ্যাস কর, তবে ঈশ্বরত্ব লাভ হইবে।

তোমাদের উন্নতি হউক। তাঁহার নাম গান করিয়া, পীড়িত দরিদ্রের আত্মভাবে সেবা করিয়া দিব্য জীবন যাপন কর। নিজের যাহা আছে তাহা সকলের সহিত মিলিত হইয়া ভোগ কর ও নীরব ধ্যানের দ্বারা মনকে ভগবানের সহিত মিলাইয়া দাও।

বিশ্বপ্রেম—

জগতে প্রেমই সার বস্তু। ইহা অখণ্ড, অনন্ত ও অবিনাশী। দৈহিক ভালবাসা, কামজ, মোহাত্মক ও মায়িক। বিশ্বপ্রেমই ভগবৎ প্রেম। সার্ব্বজনীন ভালবাসা ও বিশ্বপ্রেম একই কথা, ভগবানই ভালবাসা, ভালবাসাই ভগবান। স্বার্থপরতা, লোভ, অহংকার, গর্ব্ব, মাৎসর্য্য, দ্বেষ মনকে সঙ্কুচিত করে ও বিশ্বপ্রেমের পথে বাধা দেয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিষ্কাম সেবা, সৎসঙ্গ (সাধু মহাত্মার সঙ্গ) প্রার্থনা, ইষ্টমন্ত্র জপ প্রভৃতির দ্বারা বিশ্বপ্রেম আস্তে আস্তে বর্দ্ধিত কর। প্রথমে মন যখন স্বার্থে সংকীর্ণ থাকে, তখন সে তাহার স্ত্রী পুত্র, পরিজনকে কেবল ভালবাসে। পরে যত তাহার মনের প্রসার হয় তখন সে তাহার গ্রামের ও দেশের লোকেদের ভালবাসিতে থাকে। পরে সে অপর দেশের লোকদেরও ভালবাসিতে শিখে। পরিশেষে সে সকলকে ভালবাসে, তাহার বিশ্বপ্রেম হয়। সকল বন্ধন মোচন হইয়া যায় ও হৃদয় অনন্তভাবে বিস্তারিত হয়।

বিশ্বপ্রেমের কথা বলা সহজ—যখন সত্য সত্যই কার্য্যে পরিণত করিতে যাও, তখন দেখিবে ইহা কত কষ্টসাধ্য। বহুপ্রকার মানসিক সঙ্কীর্ণতা বাধা স্বরূপ হইয়া দাঁড়ায়। পুরাতন মিথ্যা সংস্কার, যাহা তোমার পূর্ব্বজীবনের অভ্যাসের দ্বারা আয়ত্ত করিয়াছে তাহা তোমার অগ্রগতি রুদ্ধ করে। দৃঢ়সঙ্কল্প, প্রবল মনের জোর, ধৈর্য্য অধ্যবসায় ও বিচার দ্বারা তুমি এইসকল বাধা বিপত্তি সহজেই অতিক্রম করিতে সক্ষম হইবে বন্ধু! আন্তরিকতা থাকিলে ভগবৎ কৃপা তোমার উপর নিশ্চয়ই আসিবে।

মুনিঋষিদের উপনিষদের উপদেশ উপলব্ধি বা অদ্বৈত ভাবের একত্ব এই বিশ্বপ্রেমের দ্বারা লাভ করা যায়। শুদ্ধপ্রেমের সমীকরণের ক্ষমতা আছে। হাফিজ, কবীর, মীরা, গৌরাঙ্গ, তুকারাম, রামদাস সকলেই এই বিশ্বপ্রেম আস্বাদন করিয়াছেন। অপরে যাহা করিয়াছেন তুমিও তাহা করিতে পারিবে।

অনুভব কর সারা বিশ্ব তোমার শরীর বা গৃহ। মানুষে মানুষে যে পার্থক্যের বেড়া আছে তাহা নষ্ট করিয়া দাও। বড় ছোট জ্ঞানই অজ্ঞান বা মায়া। বিশ্বপ্রেম জাগরিত কর। সকলের সহিত মিলিত হও। পার্থক্যই মৃত্যু। মিলনই অনন্তজীবন। অনুভব কর সারা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জগৎ বিশ্ব-বৃন্দাবন। অনুভব কর এই শরীর তাঁহার সচল মন্দির। যেখানেই তুমি থাক না কেন; বাড়িতে বা আপিষে, বাজারে বা পথে তুমি তাঁর মন্দিরে বাস করিতেছ। তোমার প্রতি কার্য্য তাঁহার পূজার কার্য্য মনে করিবে। ভগবানে কর্ম্মফল অর্পণ করিয়া প্রতি কর্ম্মই যোগে পরিণত কর। যদি বেদান্তের সাধক হও তবে অকর্ত্তা বা সাক্ষীভাব পোষণ কর। যদি ভক্তি মার্গী হও তবে নিমিত্তভাব পোষণ কর। অনুভব কর প্রত্যেক জীবই ভগবানের মূর্ত্তি। 'ঈশাবাস্যমিদং সর্ব্বং' এই জগতে সর্ব্বত্রই তাঁহার বাস। অনুভব কর সেই একই শক্তি, সেই ভগবান সকল হস্তের মধ্য দিয়া কার্য্য করিতেছেন। সকল কর্ণ দিয়া শ্রবণ করিতেছেন। দেখিবে তোমার আমূল পরিবর্ত্তন হইয়া গিয়াছে। তুমি সর্ব্বোচ্চ শান্তি ও আনন্দ লাভ করিবে।

ভগবান শ্রীহরি তোমাকে তাঁহার বুকে তুলিয়া লউন ও তাঁহার মধুর প্রেমের দ্বারা অভিষিঞ্চিত করুন। তোমার মন যেন বিশ্বপ্রেমে পূর্ণ হয়।

ধ্যানাভ্যাস—

মুক্তি বা মোক্ষ প্রাপ্তির একমাত্র সহজ পন্থা হইতেছে—ধ্যান। ধ্যানে সকল প্রকার কষ্ট, যন্ত্রণা নষ্ট করে এবং ত্রিবিধ তাপ ও পঞ্চবিধ ক্লেশ দূর করে। ধ্যানে সেই একত্বের দর্শন করায়। ধ্যানে একত্বের ভাব আনয়ন করে। অনন্ত শান্তি ও অখণ্ড আনন্দে যাইবার ইহাই একমাত্র বিমান। ইহাই স্বর্গ ও মর্ত্ত্যের সংযোজক সোপান এবং সাধককে শাশ্বত ব্রহ্মধামে লইয়া যায়।

একপাত্র হইতে অপর পাত্রে প্রবাহিত তৈলধারাবৎ ভগবান বা আত্মার চিন্তার অবিচ্ছিন্ন প্রবাহকে ধ্যান বলে। মনের একাগ্রীকরণ বা ধারণা হইতেই ধ্যান হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রত্যুষে ব্রহ্মমুহূর্ত্তে ৪টা হইতে ৬টা পর্য্যন্ত ধ্যান অভ্যাস করিবে। ইহাই ধ্যানাভ্যাসের শ্রেষ্ঠ সময়।

পদ্ম, সিদ্ধ বা সুখাসনে বসিবে। মস্তক, গ্রীবা ও মেরুদণ্ড সরল রেখায় রাখিবে। চক্ষু মুদ্রিত করিয়া ত্রিকূট (ভ্রূমধ্যে) বা হৃদয়ে মনকে একাগ্র করিবে।

ধ্যান দুই প্রকার—সগুন ধ্যান ও নির্গুণ ধ্যান।

সগুণ ধ্যানে সাধক শ্রীকৃষ্ণ, রাম, সীতা, বিষ্ণু, শিব, গায়ত্রী বা দেবী মূর্ত্তির ধ্যান করে। নির্গুণে সে নিজের আত্মার ধ্যান করে।

চতুর্ভুজ ভগবান শ্রীহরির ছবি সম্মুখে স্থাপন কর। স্থিরভাবে পাঁচ মিনিটকাল সেই ছবি দর্শন কর, পরে চক্ষু মুদ্রিত করিয়া সেই মূর্ত্তি দর্শন করিতে চেষ্টা কর। এই চেষ্টার সময় মূর্ত্তির বিভিন্ন অংশের প্রতি মন স্থির কর। মনের দ্বারা প্রথমে তাঁহার চরণ দর্শন করিবে ও পরে নিম্নলিখিত ধারা অনুযায়ী পর পর দর্শন করিবে—তাঁহার চরণযুগল, তাঁহার পীতবসন, বক্ষদেশে তাঁহার কস্তুভ মণি যুক্ত স্বর্ণহার, কর্ণে মকর কুণ্ডল, পরে বদন মণ্ডল, পরে মস্তকের মুকুট ; পরে উপরের দক্ষিণ হস্তে চক্র উপরের বাম হস্তে শঙ্খ, নীচের দক্ষিণ হস্তে গদা ও নীচের বাম হস্তে পদ্ম। এইভাবে চিন্তা করিতে করিতে আবার পদযুগলে নামিয়া আইস। পুনঃ পুনঃ এইভাবে ধারাক্রমে দর্শন কর। শেষে পদযুগলে বা মুখমণ্ডলে মনস্থির কর, মনে মনে "হরি ওঁ বা ওঁ নমো নারায়ণায়" মন্ত্র জপ করিতে থাক, তাহার অশেষ গুণের কথা, যথা তাঁহার সর্ব্বশক্তিমত্তা, ব্যপকতা, পবিত্রতা প্রভৃতি গুণসমূহ চিন্তা কর।

ভাবের সহিত ওঁকারের ধ্যান কর ইহা নির্গুণ ধ্যান। মনে মনে ওঁ জপ কর। নিজেকে আত্মার সহিত এক মনে কর। ভাব আমি সেই সর্ব্বব্যাপী অমর আত্মা। আমিই সৎ চিৎ আনন্দ ব্রহ্ম। মনের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিবর্ত্তনের নীরব দ্রষ্টা অবস্থাত্রয়ের সাক্ষী। আমি বিশুদ্ধ চিৎস্বরূপ। দেহ, মন, প্রাণ, বুদ্ধি হইতে পৃথক। আমি স্বয়ং জ্যোতি, জ্যোতির জ্যোতি। আমি শাশ্বত পরমাত্মা।

যদি দেখ, সন্তুষ্টি, প্রফুল্লতা, ধৈর্য্য, মনের স্থৈর্য্য, কণ্ঠের মিষ্টতা, মনের একাগ্রতা, দেহের লঘুত্ব, নির্ভীকতা, কামনাশূন্যতা বিষয়বৈরাগ্য বর্দ্ধিত হইতেছে, তবে জানিবে, তুমি আধ্যাত্মিক পথে অগ্রসর হইতেছ ও ভগবানের নৈকট্য লাভ করিতেছ।

নিয়মিত ভাবে ধ্যান অভ্যাস করিবে। নিয়মিত ভাবে অভ্যাসই সাধনার উন্নতির মূল। ইহাই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক আবশ্যক। নিয়মিত ধ্যানাভ্যাসের দ্বারা তোমরা সকলে সমাধি লাভ কর।

তোমার সত্যকার স্বভাব—

ভগবানকে জানিবার ও পূজা করিবার বিশ্বাসকেই ধর্ম্ম বলে। ইহা সমিতিতে বসিয়া তর্ক করিবার বস্তু নহে। ইহা নিজের সত্যকার আত্মার দর্শন ও উপলব্ধি। মানবের তীব্র আকাঙ্ক্ষার পূর্ণতা। অতএব ধর্ম্মকে তোমার জীবনের উদ্দেশ্য করিবে। তোমার জীবনের প্রতি-মুহূর্ত্ত এই সাধনায় নিযুক্ত কর। ধর্ম্ম-বিহীন জীবন মৃত্যু স্বরূপ।

মনকে বিশ্লেষণ কর। উদ্দেশ্যগুলি বিচার কর। স্বার্থপরতা ত্যাগ কর। রিপুগুলি শান্ত কর। ইন্দ্রিয় সংযত কর। অহংকার নষ্ট কর। সকলকে সেবা কর ও ভালবাস। হৃদয় বিশুদ্ধ কর। মনের মলিনতা পরিষ্কার কর। ভগবৎ কথা শ্রবণ কর ও মনে কর। ধারণা ও ধ্যান কর। আত্ম-সাক্ষাৎকার লাভ কর।

অর্থের অপেক্ষাও প্রিয় বস্তু আছে। পত্নী অপেক্ষাও প্রিয় বস্তু আছে। সন্তান অপেক্ষাও প্রিয় বস্তু আছে। তোমার নিজের জীবন অপেক্ষাও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রিয় বস্তু রহিয়াছে। সেই প্রিয় বস্তু হইতেছে—তোমার আত্মা-অন্তর্য্যামীন্, অমৃতম্। সর্ব্বদা ধ্যানের দ্বারাই এই অমর আত্মা উপলব্ধি করা যায়।"

হে সৌম্য, প্রিয় অমর আত্মা! সাহসী হও। প্রফুল্ল হও। যদিও কর্ম্মহীন, অন্নহীন, ছিন্নবস্ত্র পরিহিত হইয়া থাক তথাপি মন প্রফুল্ল রাখ। তোমার প্রকৃত স্বভাব সচ্চিদানন্দ-স্বরূপ। এই বাহিরের আবরণ এই নশ্বর কায়িক আবরণ মায়াপ্রসূত। হাস্য কর, উলম্ফন কর, আনন্দে ও ভাবাতিশয্যে নৃত্য কর। 'ওঁ, ওঁ, ওঁ, রাম, রাম, রাম,' নাম গান কর। এই রক্ত মাংসের আবরণ হইতে বাহির হইয়া আইস। তুমি লিঙ্গাতীত আত্মা। তুমি সেই আত্মা, যিনি তোমার হৃদ-গুহায় বাস করেন। সেইভাবেই কর্ম্ম কর। সেই ভাবেই চিন্তা কর। কাল নয় পরশু নয়, আজ এই মুহূর্ত্ত হইতেই তোমার জন্মগত অধিকার দাবী কর। তৎ ত্বম্ অসি—তুমিই সেই। হে প্রিয় রাম! ইহাই স্থাপনা কর, প্রতিষ্ঠা কর, স্বীকার কর ও অনুভব কর।

তোমার কেন্দ্রকে খুঁজিয়া বাহির কর, এবং সেই কেন্দ্রে বাস কর। সেই কেন্দ্র শ্রেষ্ঠ আনন্দের ও অনন্ত জ্যোতির আবাসস্থল। এই কেন্দ্রই অমরত্ব ও সাহসের আনন্দময় আদি ধাম। এই কেন্দ্রই আত্মা বা ব্রহ্ম। ইহাই অব্যক্ত জ্যোতি ও মহিমায় শাশ্বত ব্রহ্ম ধাম।

দিব্য জীবন—

ঈশ্বরীয় জীবন বা অমর আত্মায় বাসই দিব্য জীবন। যে দিব্য জীবন যাপন করে, তাহার কোন প্রকার চিন্তা নাই, কষ্ট নাই, দুঃখ নাই, ক্লেশ নাই। সে অমরত্ব লাভ করে, পরিপূর্ণতা লাভ করে, স্বাধীনতা লাভ করে। সে শাশ্বত শান্তি, শ্রেষ্ঠ আনন্দ ও অনন্ত সুখ লাভ করে।

দিব্য জীবন যাপন করিতে তোমাকে অরণ্যে যাইতে হইবে না। এই পৃথিবীর মধ্যে থাকিয়াই দিব্য জীবন যাপন করিতে পার। ইহাতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কেবল আবশ্যক অহংকার ত্যাগ, আমি-আমার ভাব ত্যাগ, মায়া, বাসনা, তৃষ্ণা, ত্যাগ। মন ভগবানে অর্পণ কর, আর হাতে জীবের সেবা কর।

জীবকে আত্মভাবে সেবা কর। দরিদ্রের সেবা কর। পীড়িত জনকে নারায়ণভাবে সেবা কর। সমাজের সেবা কর। দেশের সেবা কর। নিষ্কাম সেবাই শ্রেষ্ঠ যোগ। যে নিষ্কাম সেবায় আত্মনিয়োগ করিয়াছে, তাহার মন শুদ্ধ হইয়া বিনা চেষ্টায় সমাধি লাভ করিবে। সেবাই ভগবানের পূজা। একথা ভুলিও না। যে ব্যক্তি চামচেতে ব্রহ্ম, ঔষধে ব্রহ্ম, রোগীতে ব্রহ্ম, চিকিৎসকে ব্রহ্ম, সেবায় ব্রহ্ম দেখেন, এবং সেবার সময় ব্রহ্ম চিন্তা ও ধ্যান করিতে থাকেন তিনি অচিরাৎ ব্রহ্মে বা অখণ্ডে পঁহুছিয়া যান।

আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে ব্রহ্মচর্য্যের অভ্যাস অতি আবশ্যক। ব্রহ্মচর্য্যই অমরত্ব লাভের আদি ভিত্তি। ইহাই এক প্রকার দিব্য জীবন। ব্রহ্মচর্য্য জাগতিক উন্নতি ও আধ্যাত্মিক উৎকর্ষ আনয়ন করে। আত্মায় শান্তিপূর্ণ জীবন যাপনে ইহাই প্রথম কথা। ইহা অন্তরের রাজসিক শক্তি কাম, ক্রোধ, লোভ প্রভৃতির দমনের প্রধান অস্ত্র। ইহা দেহে বিরাট শক্তি দেয়, মনের শক্তি অতিশয় বর্দ্ধিত করে ও বিচার শক্তি প্রকাশ করে।

দিব্য জীবন বা যোগের অপর আবশ্যকীয় অঙ্গই হইতেছে জপ। মন্ত্র ভগবান। জপ সেই মন্ত্রের বা ভগবানের নামের পুনঃ পুনঃ ভাবনা বা আবৃত্তি বা স্মৃতি। কলিযুগে জপেই অনন্ত শান্তি, আনন্দ ও অমরত্ব দান করে। জপ শেষে সমাধিতে বা ভগবৎ মিলনে লইয়া যায়। ভক্তি ও শ্রদ্ধার সহিত ভগবানের নাম গানকে সংকীর্ত্তন বলে। সংকীর্ত্তনের সময়ে মনে এই ভাব সর্ব্বদা জাগরূক রাখিবে—ভগবান যেন তোমার হৃদয় আসনে বসিয়া রহিয়াছেন, তাঁর নাম যেন অনন্ত শক্তিসম্পন্ন, অখণ্ড

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সংস্কার ও বাসনাগুলি যেন নামের গুণে দগ্ধ হইয়া যাইতেছে। রজঃ তমঃ ভাব নষ্ট হইয়া মন যেন সত্ত্বভাবে পূর্ণ হইতেছে, এবং অজ্ঞান আবরণ যেন ছিন্ন হইয়া যাইতেছে। মনের এই ভাব সংকীর্ত্তনের সময় বিশেষ উপকারী। কত সংখ্যা বা কত সময় কীর্ত্তন হইল, তাহা ভাবিবার দরকার নাই। মনে রাখিতে হইবে, কেবল কত গভীর ভাবে ভগবন্নাম কীর্ত্তন করিয়াছ, ইহাই আধ্যাত্মিক উন্নতির সহায়ক।

দিব্য বাণী—

এই অমর আত্মা হিমালয়ের তুষার অপেক্ষা নির্ম্মল। দিব্যালোকের অপেক্ষা উজ্জল, আকাশের মত ব্যাপক, ব্যোমের মত সর্ব্বব্যাপী, সমুদ্রের মত অতলস্পর্শী, গঙ্গার জলের মত শীতল। ইহাই পৃথিবী দেহ, মন, প্রাণের ভিত্তি। আত্মার অপেক্ষা মধুর আর কিছুই নাই।

মনকে নির্ম্মল কর ও ধ্যান কর। হৃদয়ের অন্তঃস্থলে চলিয়া যাও। গভীর প্রদেশে ডুব দাও। তবেই ইহাকে ধরিতে পারিবে। গভীর জলেই মুক্তা পাওয়া যায়। সমুদ্রের ধারে কেবল শামুকই দেখা যায়।

ভগবানের অর্চ্চনায় শ্রেষ্ঠ পুষ্প তোমার হৃদয়। অনন্ত কৈলাস রাজ্যের ভিতরে প্রবেশ কর, অনন্ত আনন্দ ও অসীম সুখ ও শান্তির রাজ্য অন্তরেই রহিয়াছে।

দীপাধারের ভিতরে যেমন দীপ জ্বলে সেই রূপ হৃদয়ের মধ্যেই দিব্যালোক জ্বলিতেছে। ইন্দ্রিয় হইতে মনকে প্রত্যাবৃত্ত করিয়া মনকে শান্ত করিলে তৃতীয় চক্ষু বা প্রজ্ঞা চক্ষু দ্বারা এই দিব্যালোক দর্শন করিতে পারা যায়।

কয়লায় অগ্নি সংযোগ করিতে অনেক দেরী লাগে কিন্তু বারুদে অতি সহজেই জ্বলিয়া উঠে সেইরূপ অশুদ্ধ মনে জ্ঞানাগ্নি প্রজ্বলিত করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অনেক দেরী হয় কিন্তু যে সাধকের মন অতি পবিত্র তাহার মনে অতি সত্বর জ্ঞানাগ্নি প্রজ্বলিত হয়।

ধৈর্য্য, অধ্যবসায়, শান্তি ও সাহস সহায় করিয়া ইন্দ্রিয়গুলি একে একে দমন করিয়া মনকে আস্তে আস্তে বশীভূত করিয়া বাসনাগুলি একে একে দূর করিয়া ক্রমশঃ উচ্চ হইতে উচ্চতর ভূমিকায় আরোহণকরতঃ পরিশেষে আত্মোপলব্ধি বা দিব্য জ্ঞান লাভ কর।

হে বন্ধু, জাগ, আর ঘুমাইও না। ধ্যান কর। ব্রহ্ম মুহূর্ত্ত আগত। প্রেমের চাবি দিয়া তোমার অন্তরের ভগবানের মন্দিরের দ্বার উন্মোচন কর। আত্মার সঙ্গীত শ্রবণ কর। তোমার প্রেমাস্পদকে প্রেমের সঙ্গীত শুনাও। অনন্তের সুর বাজাও। তাঁহারই মনে তোমার মনকে গলাইয়া দাও, তাঁর সহিত মিলিত হও। প্রেম ও আনন্দের সাগরে ডুবিয়া যাও।

আত্ম বিচার বা বিশ্লেষণ বা পরীক্ষা—

নিত্য আত্ম বিশ্লেষণ বা পরীক্ষা অতি আবশ্যক। তবেই তুমি নিজের দোষগুলি দূর করিয়া দ্রুত আধ্যাত্মিক পথে অগ্রসর হইতে পারিবে। ক্ষেত্রপাল যেরূপ চারা গাছগুলি সযত্নে তত্ত্বাবধান করে, প্রত্যহ আগাছা তুলিয়া ফেলে, চতুর্দ্দিকে শক্ত বেড়া দেয়, নিয়মিত জল দেয়, তবেই সুন্দর ফল প্রাপ্ত হয়। সেরূপ তুমিও প্রত্যহ আত্ম-বিচার দ্বারা নিজের দোষগুলি নির্দ্ধারণ করিয়া উপযুক্ত উপায়ে সেগুলি অপসারণ করিলে তবেই তোমার সাধনার ফল শীঘ্র প্রাপ্ত হইবে। যদি একটী উপায়ে দোষগুলি অপসারণ না হয় তবে বিভিন্ন উপায় অবলম্বন করিতে হইবে। যদি প্রার্থনার দ্বারা ফল না পাও, তবে সৎসঙ্গ, প্রাণায়াম, ধ্যান, আহারের নিয়ম, বিচার প্রভৃতি বিভিন্ন উপায়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অবলম্বন করিতে হইবে। তোমাকে কেবল গর্ব্ব, কাম, ক্রোধ, প্রভৃতি বড় বড় দোষগুলি যাহা মনের উপরের দিকে থাকে তাহা অপসারণ করিলেই হইবে না সঙ্গে সঙ্গে অবচেতন মনের গভীরতম কন্দরে অবস্থিত সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম সংস্কারগুলিও তাড়াইতে হইবে। তবেই তুমি নিরাপদ হইবে।

এই সূক্ষ্ম সংস্কারগুলি বড়ই বিপজ্জনক। ইহারা তস্করের ন্যায় গোপনে অবস্থান করে এবং যখনই তুমি কিঞ্চিৎ অন্যমনস্ক আছ, বা পূর্ণ সজাগ বা সতর্ক নও বা সাধনের কিঞ্চিৎ শ্লথ হইয়াছ, বা যখন তোমার বৈরাগ্য তত দৃঢ় নাই, বা দৈনন্দিন আধ্যাত্মিক অভ্যাস দৃঢ় নাই, তখনই তোমাকে আক্রমণ করিবে! যখন নানা প্রলোভনের মধ্যেও, বারবার তোমায় আক্রমণ করিয়াও কিছু করিতে পারে না তখন জানিবে, এই সংস্কারগুলি অপসারিত হইয়াছে। তবে জানিবে, তুমি নিরাপদ। আত্ম পরীক্ষা বা আত্ম বিশ্লেষণ অভ্যাসে ধৈর্য্য, অধ্যবসায়, প্রয়োগ, দৃঢ় মন, দৃঢ় সঙ্কল্প, সূক্ষ্ম বুদ্ধি, সাহস প্রভৃতির আবশ্যক! কিন্তু ইহাতে পরম ফল লাভ হয়। সেই ফল হইতেছে অমৃত, শ্রেষ্ঠ আনন্দ ও অখণ্ড শান্তি লাভ। ইহার জন্য অধিক মূল্য দিতে হয়। কাজেই নিত্য যখন ইহা অভ্যাস করিবে তখন মনে মনে বিরক্ত হইও না। তোমার পূর্ণ মন, প্রাণ, বুদ্ধি ও আত্মা দ্বারা এই আত্যন্তিক সাধনায় নিযুক্ত হও। তবেই শীঘ্র শীঘ্র ফল লাভ হইবে।

প্রত্যহ রাত্রিতে দৈনিক কার্য্যের দিনলিপি রাখিবে ও আত্ম পরীক্ষা করিবে। দিনের মধ্যে কতগুলি সৎকার্য্য করিয়াছ, কতগুলি ভুল করিয়াছ, তাহা লিখিবে। সকালে উঠিয়াই প্রথমে প্রতিজ্ঞা করিবে "আমি আজ ক্রোধের বশ হইব না, আমি আজ ব্রহ্মচার্য্য রক্ষা করিব, আমি আজ সত্য কথা বলিব।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিত্য আধ্যাত্মিক দিনলিপি রাখার আবশ্যকতা

নিত্য আধ্যাত্মিক দিনলিপি রাখা অতি আবশ্যক ও অপরিহার্য্য। যাহারা ইহা করিয়াছে তাহারাই প্রভূত উপকারিতা উপলব্ধি করিয়াছে। ভগবানের দিকে চালিত করিবার জন্য এই দিনলিপি মনকে অঙ্কুশের ন্যায় সাহায্য করে। ইহা স্বাধীনতা ও অনন্ত আনন্দের পথের প্রদর্শক! ইহা তোমার গুরু। ইহা তোমার দৃষ্টির উন্মোচক। ইহা তোমার মনন্ শক্তি বা চিন্তা শক্তির বর্দ্ধক। ইহা তোমার অসৎ গুণের সংহারক ও আধ্যাত্মিক সাধনায় নিয়মিতকরণে সহায়ক। তুমি যদি নিয়মিত দিনলিপি লিখ তবে তুমি মনে শান্তি, আনন্দ ও দ্রুত আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ করিতে পারিবে। যাঁহারাই ধর্ম্ম ও আধ্যাত্মিক জীবনে অগ্রসর ও দ্রুত উন্নতি করিতে চাহেন তাঁহাদিগকেই এই নিত্য কর্ম্মের দিনলিপি রাখিতে হইবে।

জগতের সকল মহৎ ব্যক্তিই দিনলিপি রাখেন। বেঞ্জামিন ফ্র্যাঙ্কলিনের জীবনী সকলেই জানেন। তিনি প্রত্যহ যতগুলি অসত্য কথন বা মিথ্যাচার করিতেন তাহা নিয়মিত ভাবে লিপিবদ্ধ করিতেন। কালে তিনি একটী পূর্ণ মানবে পরিণত হন। মনের উপর তাঁহার জয় লাভ হইয়াছিল। মহাত্মা গান্ধী ছাত্রদের নিত্য দিনলিপি রাখিতে উপদেশ দিতেন।

একটী চোর মাথার মধ্যে লুকাইয়া আছে। সে তোমার আত্মিক মুক্তা হরণ করিতেছে, সে তোমাকে অশেষ দুঃখ ও কষ্ট দিতেছে। সে তোমাকে বিভ্রান্ত করিতেছে। সে চোর তোমার মন। তুমি তাহার প্রতি কৃপা করিও না। তাহাকে নির্ম্মমভাবে ধ্বংশ কর। এই দিনলিপির মত সুতীক্ষ্ণ অস্ত্র আর নাই। ইহা তাহার যথেচ্ছা ভাবকে সংযত করিয়া পরিশেষে তাহকে বিনষ্ট করে। প্রত্যহ তোমার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভুলগুলি সংশোধিত করে। এমন একটী সুসময় আসিবে যখন ক্রোধ, অসত্য, কাম, প্রভৃতির হস্ত হইতে সম্পূর্ণ মুক্ত হইবে। তুমি পরিপূর্ণ যোগী হইবে।

বাবা ও মা তোমার শরীর দিয়াছেন। তাঁহারা তোমার আহার ও পরিচ্ছদ দিয়াছেন। কিন্তু এই দিনলিপি তোমার পিতা-মাতার চেয়েও অধিক। ইহা তোমাকে মুক্তি ও অনন্ত আনন্দের পথ দেখাইয়া দেয়। ইহা তোমাকে শান্তি ও সন্তুষ্টি আনিয়া দেয়। সপ্তাহে একবার দিনলিপির পাতাগুলি উল্টাইয়া দেখ। যদি তুমি তোমার প্রতি ঘণ্টার কার্য্যগুলি লিখিতে পার, তবে উন্নতি আরও দ্রুত হইবে। যে ব্যক্তি প্রত্যহ নিয়মিত দিনলিপি রাখে, সেই সুখী ; কারণ সে ভগবানের সন্নিকটে গিয়াছে। তাহার মানসিক বল আছে ও সে দোষ ত্রুটি হইতে মুক্ত হইয়াছে।

আধ্যাত্মিক দিনলিপি রাখিলে তুমি সঙ্গে সঙ্গেই নিজের দোষগুলি সংশোধন করিতে পার। তুমি অধিকতর সাধনা করিতে পার ও শীঘ্র উন্নতি করিতে পার। দিনলিপির ন্যায় অপর কোন মঙ্গলকর বন্ধু বা কল্যাণকর শিক্ষা বা গুরু নাই। ইহা তোমাকে সময়ের মূল্য শিক্ষা দিবে। মাসের শেষে কষিয়া দেখ কয় ঘণ্টা জপ, স্বাধ্যায়, প্রাণায়াম, আসন ও নিদ্রা প্রভৃতিতে কাটাইয়াছ। তাহা হইলে তুমি জানিতে পারিবে কতটা সময় তুমি ধর্ম্মের জন্য প্রয়োগ করিয়াছ। তুমি যদি প্রত্যহ যথারীতি ইহার প্রতি বিষয়ে মনযোগ দিয়া নির্ভুল ভাবে দিনলিপি রাখ তখন তুমি আর অযথা এক মুহূর্ত্তও অপব্যয় করিবে না। তখনই তুমি সময়ের প্রকৃত মূল্য অবগত হইবে ও দেখিতে পাইবে, সময় কিরূপ দ্রুত পলাইয়া যাইতেছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গত মাসের মোট সংখ্যার সহিত পূর্ব্ব পূর্ব্ব মাসের তুলনা করিবে। দেখিবে তুমি সাধনে অগ্রসর হইতেছ কিম্বা পশ্চাৎবর্ত্তী হইতেছে! যদি অগ্রসর না হইয়া থাক, তবে দৈনিক সাধনা বাড়াইয়া দিবে। এবং অধিক সাধনের দ্বারা শীঘ্র শীঘ্র উন্নতি সাধন করিবে।

দিনলিপি লিখিবার সময় কখনও মিথ্যা লিখিও না। ইহা তুমি তোমার নিজের মঙ্গলের জন্যই লিখিতেছে। ইহা সত্যলাভেচ্ছু সত্য পথচারী সাধকের সাধনার দিনলিপি। নিজের দোষ সর্ব্বতোভাবে স্বীকার করিবে ও তাহা ভবিষ্যতে সংশোধন করিতে চেষ্টা করিবে। দিনলিপিতে প্রতি ঘটনা যথাযথ ভাবে লিখিতে ভুল করিবে না। প্রতি সপ্তাহের ঘটনার বিষয় তুলনা করিলেই ভাল হয়। যদি সপ্তাহে না পার মাসের শেষে ইহা অতি অবশ্যই করিবে। তাহা হইলে বিভিন্ন বিষয়ে সামঞ্জস্য করিয়া লইতে পারিবে ও জপ, ধ্যান, বৃদ্ধি করিয়া নিদ্রার সময় কমাইতে পারিবে।

আত্ম শাস্তি হইতেছে রাত্রির আহার রাহিত্য ও ৫০ মালা অধিক জপ। দিনলিপির বিষয় পূরণ কেবল গতানুগতিক না হয়। সঙ্গের ছক্‌টী একটী সাহায্যকারী নমুনা মাত্র। ইহা একটী ফুলস্ক্যাপ কাগজের খাতায় লিখিয়া প্রতি বিষয় লাইন টানিয়া মাসের দিন-গুলি লিখিবে।

তোমার দোষ, অপরাধ, ত্রুটিগুলি লিখিতে লজ্জা করিও না। ইহা তোমার উন্নতির জন্যই করা হইতেছে। তোমার অমূল্য সময় বৃথা নষ্ট করিও না। এতকাল বৃথা গল্পে জীবন কাটাইয়াছ ইহাই যথেষ্ট। নিজের ইন্দ্রিয় সুখের জন্য যথেষ্ট সময় নষ্ট করিয়াছ। 'কাল হইতে নিয়মিত করিব'—একথা আর বলিও না সে "কাল" আর অসিবে না। আন্তরিক হও ও এই মূহূর্ত্ত হইতেই সাধন আরম্ভ কর। যদি তুমি সত্যই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

একনিষ্ঠ হও তবে ভগবান সর্ব্বদাই তোমাকে সাহায্য করিবেন। আধ্যাত্মিক পথে অগ্রসর হইতে তিনি তোমার জন্য সদাই প্রস্তুত।

যিনি উপরোক্তধারায় নিজের জীবন নিয়ন্ত্রিত করিবেন, তিনিই ইহ-জীবনে জীবন্মুক্ত বা যোগী হইতে পারিবেন। এ বিষয়ে কোন সন্দেহই নাই। কার্য্যতঃ ইহা করিয়া দেখ, দেখিতে পাইবে তুমি কত উন্নতি করিতেছ। এই মুহূর্ত্ত হইতেই আধ্যাত্মিক দিনলিপি রাখিতে আরম্ভ কর এবং ইহার আশ্চার্য্যজনক ফল উপলব্ধি কর।

আধ্যাত্মিক দিন পঞ্জী বা লিপি—

১। কখন শয্যাত্যাগ করিয়াছ ?

শীঘ্র শীঘ্র শুইলে ও শীঘ্র শীঘ্র উঠিলে মানুষ স্বাস্থ্যবান, ধনবান ও জ্ঞানবান হইবে।" প্রাতে ৪ ঘটিকার সময় শয্যা ত্যাগ করিয়া জপ ও ধ্যান করিবে। এই সময় স্বভাবতই বিনা আয়াসে মন ধ্যানের অবস্থায় থাকে।

২। কত ঘণ্টা নিদ্রিত ছিলে ?

ছয় ঘণ্টা নিদ্রাই মনুষ্যের পক্ষে যথেষ্ট। রাত্রি ১০টার সময় নিদ্রা যাও ও ভোর ৪টা সময় শয্যা ত্যাগ কর। নেপোলিয়ান বোনাপার্টি ৪ ঘণ্টা নিদ্রাই যথেষ্ট বলিয়া মনে করিতেন। অধিক নিদ্রায় মানুষকে জড় ও মূঢ় করিয়া দেয়। অধিক নিদ্রায় অকালে জরাগ্রস্ত করে ও মস্তিষ্কের শক্তি কমাইয়া দেয়। আধ্যাত্মিক সাধকেরা আস্তে আস্তে নিদ্রা কমাইবে। তিন মাসে অর্দ্ধঘণ্টা কমাইবে। পরের তিন মাসে রাত্রি ১১টায় শুইতে যাইয়া ৪টায় শয্যা ত্যাগ করিবে। এই ভাবে তুমি নিদ্রা জয় করিতে পার ও লক্ষ্মণ ও অর্জ্জুনের মত 'গুড়াকেশ' হইতে পার।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৩। কতবার জপ করিয়াছ ?

যোগের একটী প্রধান অঙ্গ জপ। এই কলিযুগে জপ ও কীর্ত্তন ঈশ্বরোপলব্ধির একটী অতি উত্তম উপায়। জপ সমাধি বা ঈশ্বরোপলব্ধিতে লইয়া যায়। জপ ভগবানের নামের পুনঃ পুনঃ উচ্চারণ। তিনপ্রকার জপ আছে যথা বৈখরী (উচ্চস্বরে), উপাংশু (মৃদুস্বরে) ও মানসিক (মনে মনে)। রাত্রে কণ্ঠে, পকেটে বা বালিষের নীচে একটী ১০৮ গুটির জপ মালা রাখিও। মালা ঈশ্বরের দিকে মনকে চালিত করিবার একটী উত্তম অস্ত্র। মানস জপ বৈখরী বা উপাংশু জপের অপেক্ষা সহস্রগুণ অধিক কার্য্যকরী, ফলপ্রদ। দিনের কর্ম্মের ব্যস্ততার মধ্যে মানস জপ করিতে চেষ্টা করিও। প্রত্যহ কয়েক সহস্র বার জপ করিতে সংকল্প করিও সেই সংখ্যা দিন লিপিতে লিখিও।

(৪) কতক্ষণ কীর্ত্তন করিয়াছ ?

ভগবানের নাম কীর্ত্তনের দ্বারা ভক্ত ভগবানের অবস্থিতি, মহিমা ও সান্নিধ্য নিজের মধ্যে ও সর্ব্বত্র উপলব্ধি করে। ভগবৎ-নামের কি অপার শক্তি ! যখনই তাঁহার নাম গীত হয় বা নাম কর্ণকুহরে প্রবেশ করে, তখনই অজ্ঞাতে তাঁহার মন অতি উর্দ্ধে উন্নীত হয়। তাহার দেহাত্ম-বুদ্ধি চলিয়া যায়। সে আনন্দ সাগরে নিমজ্জিত হয় ও অমৃতত্বের সুধা পান করে। ভাব ও প্রেমের সহিত ভগবানের নাম পান করাই সংকীর্ত্তন। সংকীর্ত্তনে ভগবানের দর্শন হয়। এই কলিযুগেও ভগবৎ-উপলব্ধি হয়।

৫। কয়বার প্রাণায়াম করিয়াছ ?

প্রাণায়াম নিশ্বাস প্রশ্বাস সংযম। পদ্মাসনে, সুখাসনে বা যে কোন সহজ আসনে খালি পেটে উপবেশন কর, চক্ষু মুদ্রিত কর। দক্ষিণ নাসিকা বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা বন্ধ কর। বাম নাসিকা দ্বারা আস্তে আস্তে বায়ু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

টানিয়া লও। এখন বাম নাসিকা অনামিকা ও কনিষ্ঠা দ্বারা বন্ধ করিয়া যতক্ষণ সহজে বায়ু ধারণ করিতে পার, ততক্ষণ বায়ু ভিতরে ধারণ কর। পরে দক্ষিণ নাসিকা হইতে বৃদ্ধাঙ্গুলী অপসারণ করিয়া অতি ধীরে বায়ু দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা ত্যাগ কর। পুনরায় দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা বায়ু টানিয়া লও, যতক্ষণ পার বায়ু ভিতরে বন্ধ করিয়া রাখ পরে বাম নাসিকা দ্বারা তাহা ধীরে ধীরে ত্যাগ কর। ইহাই একটী প্রাণায়াম। প্রথমে প্রাতে ও সন্ধ্যায় এইরূপ পাঁচ বার প্রাণায়াম করিবে, পরে ইহা অল্প অল্প বর্দ্ধিত করিয়া দশ বা কুড়ি বার করিবে। ইহা সুখপূর্ব্বক বা সহজ প্রাণায়াম।

৬। কতক্ষণ আসন করিয়াছিলে ?

অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম অবস্থা আসন। পদ্মাসন বা সিদ্ধাসন জপ বা ধ্যানের জন্য। আসন অধিক পরিবর্ত্তন করিও না। একটী আসনই অভ্যাস করিবে সেই আসনে অন্ততঃ তিন ঘণ্টা অবধি বসিতে অভ্যাস করিবে। শিরসাসন বা সর্ব্বাঙ্গাসন প্রভৃতি আসন শরীর ও স্বাস্থ্য ভাল রাখে। ইহারা বহুপ্রকার ব্যাধি নিরাময় করে। এই আসনের দ্বারা কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয়। খালি পেটে এই সকল আসন অভ্যাস করিতে হয়। প্রত্যুষে বা সন্ধ্যায় আসন অভ্যাসের উপযুক্ত সময়। পরিষ্কার বায়ুচলাচলযুক্ত ঘরে, নদীর বালুসৈকতে, উন্মুক্ত স্থানে বা সমুদ্রের ধারে আসন অভ্যাস করিতে হয়। অভ্যাসের সময় তোমার ইষ্ট মন্ত্র বা গুরু মন্ত্র জপ করিবে।

৭। কতক্ষণ এক আসনে ধ্যান করিয়াছ ?

পূজার ঘরে পদ্মাসনে বা সুখাসনে উপবেশন কর। অতি প্রত্যুষে ৪টা হইতে ৬টা ধ্যান জপের উপযুক্ত সময়। রাত্রেও আর একবার করিতে পার। তোমার ইষ্টদেবতার ছবির সম্মুখেই উপবেশন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কর। কয়েক মিনিট একদৃষ্টে ছবির দিক স্থির ভাবে তাকাও। মনে মনে কোনও স্তোত্র আবৃত্তি কর। তারপর চক্ষু মুদ্রিত কর ও মনে মনে সেই ছবির মূর্ত্তি দর্শন করিতে চেষ্টা কর। মনে মনে ইষ্টমন্ত্র পুনঃপুনঃ উচ্চারণ কর। প্রথমে অর্দ্ধ ঘণ্টা সময়ের জন্য ধ্যান কর, পরে নিত্য অভ্যাসের দ্বারা এই সময় বাড়াইয়া তিন ঘণ্টায় লইয়া যাও। যতক্ষণ ধ্যানের জন্য আসন করিয়া বসিবে, ততক্ষণ শরীর নাড়াইবে না। সর্ব্বদা ভগবানের চিন্তায় একটা ধারা প্রবাহিত রাখিতে চেষ্টা কর।

৮। গীতার কয়টী শ্লোক পাঠ করিয়াছ বা কণ্ঠস্থ করিয়াছ ?

শাস্ত্র পাঠই ক্রিয়া যোগ বা নিয়ম। ইহা হৃদয়কে নির্ম্মল করে, মনকে উচ্চ ও পবিত্র চিন্তার দ্বারা পূর্ণ করে। গীতা স্বাধ্যায়ের একটী অপূর্ব্ব গ্রন্থ। গীতা যোগের নির্য্যাস ও বেদের সার। তোমার নিজের অবসর মত অর্দ্ধ ঘণ্টা হইতে তিন ঘণ্টা তুমি এই পাঠে অতিবাহিত করিতে পার।

৯। কতক্ষণ সৎসঙ্গ করিয়াছ ?

ভাগবত, রামায়ণ ও অন্যান্য শাস্ত্রগ্রন্থে, জ্ঞানী, সাধু, যোগী, সন্ন্যাসী ও মহাত্মা প্রভৃতির সৎসঙ্গের মহত্ত্ব ও শক্তি সম্বন্ধে বিস্তারিত ভাবে বলা হইয়াছে। ক্ষণকালের জন্যেও সৎসঙ্গ করিলে লোকের বহুকালের অশুভ সংস্কার দূর হইয়া যায়। কামনাপরতন্ত্র লোকের মন মহাত্মাদের সেবায় অতি শীঘ্র বিশুদ্ধ হইয়া যায়। সৎসঙ্গ মনকে অতি উচ্চস্তরে উন্নীত করে। ভগবৎ-উপলব্ধি সম্পন্ন ব্যক্তিদের লিখিত পুস্তক পাঠও সৎসঙ্গের কার্য্য করে।

১০। কতক্ষণ মৌনী ছিলে ?

মৌন মানে নিরবতার ব্রত। বৃথা বাক্যে ও গল্পে আমাদের শক্তির অপচয় হয়। মৌন দ্বারা ইচ্ছা শক্তির বৃদ্ধি হয়। মৌন বৃথা বক্তৃতা করিবার প্রবৃত্তিকে দমন করে। ইহা সত্য পালন ও ক্রোধ দমনের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিশেষ সহায়ক। উচ্ছ্বাস নিয়মিত হয় ও অসন্তোষ তিরোহিত হয়। প্রত্যহ অন্ততঃ এক বা দুই ঘণ্টার জন্য মৌনী থাকিবে। মৌন ব্রতের সময়ে সাংসারিক চিন্তার স্থানে ভগবৎ-চিন্তা ও জপ করিবে।

১১। কতক্ষণ নিষ্কাম কর্ম্ম করিয়াছ?

নিষ্কাম কর্ম্মযোগের অভ্যাসে মনের পাপ ও মল নষ্ট হয়, চিত্ত শুদ্ধ হয়, অন্তঃকরণ পবিত্র হয়। শুদ্ধ মনে আত্মজ্ঞান উদিত হয়। আত্মজ্ঞানই মুক্তি লাভের প্রকৃষ্ট পন্থা। নিষ্কাম কর্ম্মযোগ জীবের নিঃস্বার্থ সেবার দ্বারাই হয়। ইহার বিশেষত্ব হইতেছে আসক্তি বা অহংজ্ঞান বর্জ্জন করিয়া জীবের সেবা। গীতার সার উপদেশ অনাসক্ত কর্ম্ম। শ্রীকৃষ্ণ বলিয়াছেন নিয়ত কর্ম্ম কর। কর্ম্ম করাই তোমার কর্ত্তব্য, ফলের আকাঙ্ক্ষা করিও না। কিছুকাল সেবা কার্য্য দৃঢ় ভাবে কর, তবেই নিষ্কাম কর্ম্মের অন্তর্নিহিত ভাবটী উপলব্ধি হইবে।

১২। কত দান করিয়াছ?

পথে যখন বাহির হইবে, তখন কিছু খুচরা অর্থ সঙ্গে রাখিবে এবং পথে গরীব দুঃখীদের দান করিবে। বদান্য হও। মনে মনে চিন্তা কর, যেন সকল জীবের মধ্য দিয়া তুমিই আনন্দ লাভ করিতেছ। তবেই তোমার মন প্রসারিত হইবে। তবেই তোমার একত্বের অনুভূতি হইবে। তুমি ক্রমশঃ মুক্তহস্ত হইতে পারিবে। তোমার আয়ের দশমাংশ নিয়মিত ভাবে দান করিবে। ধর্ম্মকর্ম্মের অনুষ্ঠানই আধ্যাত্মিক জীবনের আরম্ভ।

১৩। কতগুলি মন্ত্র লিখিয়াছ?

একটি মন্ত্রের খাতা রাখিবে। এই খাতায় ইষ্টমন্ত্র, গুরুমন্ত্র বা মহামন্ত্র প্রত্যহ অর্দ্ধ ঘণ্টার জন্য লিখিবে। নিত্য সাংসারিক কর্ম্ম আরম্ভ করিবার পূর্ব্বে মন্ত্র লিখিবে। যতক্ষণ লিখিবে ততক্ষণ মৌন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

থাকিবে। চতুর্দ্দিকে পরিপূর্ণ শান্তি ও স্থির ভাব রক্ষা করিবে। লেখার দিকে মনস্থির রাখিতে চেষ্টা করিবে। মন্ত্র লিখিবার সময় তোমার চক্ষু, হাত ও মনকে নিযুক্ত রাখিবে। সকল ভাষাতেই মন্ত্র লিখিতে পার। যদি এই অভ্যাস আন্তরিক ভাবে করা যায়, সাধক সহজেই মনস্থির করিতে পারিবে ও আন্তরিক শান্তি ও আনন্দ লাভ করিবে।

১৪। কতক্ষণ ব্যায়াম করিয়াছ?

মন, ইচ্ছাশক্তি বা স্মরণশক্তির বৃদ্ধি যেরূপ আবশ্যক, তদ্রূপ শরীরের উন্নতি এবং পুষ্টিও আবশ্যক। শরীর যদি বলবান ও স্বাস্থ্যবান, তেজঃপুষ্ট ও কর্ম্মঠ না রাখা যায়, তবে কোন সাধনাই হইতে পারে না। "সুস্থ শরীরেই সুস্থ মনের বাস।" বিভিন্ন প্রকার শরীর চর্চ্চা আছে। তোমার নিজের উপযুক্ত ব্যায়াম বাছিয়া লইবে।

১৫। কতগুলি মিথ্যাকথা বলিয়াছ ও তাহার জন্য কি শাস্তির বিধান করিয়াছ?

শ্রুতি দৃঢ়ভাবে বলিয়াছে "সত্যম্ বদ" সত্য বল। 'সত্যমেব জয়তে নানৃতম্'—সত্যেরই জয় হয়, মিথ্যার কখন জয় হয় না। সত্যবাদী লোক সকল প্রকার দুর্ভাবনা বা বাহ্যচিন্তা হইতে মুক্ত। তাহার মন স্থির। তাহাকে সকলেই শ্রদ্ধা করে। দ্বাদশ বর্ষ সত্য ভাষণ করিলে তুমি বাক্‌সিদ্ধ হইবে। তখন তুমি যাহা বলিবে, তাহাই সত্য হইবে। সত্য বল। সত্যই জ্ঞান। সত্যই আনন্দ। সত্যই সকল কার্য্যের পথ প্রদর্শক। বড় বড় অক্ষরে 'সত্য বল' কাগজের উপর লিখিয়া বাটীর চতুর্দ্দিকে টাঙ্গাইয়া রাখিবে। যখনই মিথ্যা বলিবে এগুলি তোমাকে তোমার কর্ত্তব্য মনে করাইয়া দিবে। উপবাসের দ্বারা মিথ্যা-কথন পাপের প্রায়শ্চিত্ত করিবে। মিথ্যা বলিলে তাহা দিনলিপিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লিখিয়া রাখিবে। ক্রমশঃ মিথ্যা কথন কমিয়া আসিবে ও শেষে তুমি একজন সত্যবাদী লোক হইয়া পড়িবে।

১৬। কতবার ও কতক্ষণ ক্রুদ্ধ হইয়াছিলে ও তাহার জন্য কি শাস্তি ব্যবস্থা করিয়াছ?

ক্রোধ শান্তির শত্রু। ইহা কামের রূপান্তর মাত্র। যখন কোন কামনা পরিপূর্ণ না হয় তখনই ক্রোধের উৎপত্তি হয়। তাহাতে স্মৃতি নাশ ও বুদ্ধিভ্রংশ হয়। ক্ষমা, ভালবাসা ও অহংকার-নাশের দ্বারা ক্রোধকে জয় কর। যখনই ক্রুদ্ধ হইবে তখনই কিঞ্চিৎ জলপান করিও। ইহা মস্তিষ্ককে শীতল করিবে, স্নায়ুর উত্তেজনা উপশম করিবে। "ওঁ শান্তি" মন্ত্র কয়েকবার উচ্চারণ করিবে। যদি দেখ যে কিছুতেই ক্রোধকে দমন করিতে পারিতেছ না তবে সে স্থান ত্যাগ করিয়া কিছুক্ষণের জন্য বেড়াইয়া আসিবে। ভগবানের নিকট প্রার্থনা করিবে। জপ করিবে। ধ্যান করিবে। ধ্যানের দ্বারা ক্রোধ নাশের ও অপর অনেক বিপত্তি-নাশের শক্তি লাভ হয়।

১৭। কতক্ষণ অযথা বৃথাসঙ্গে কালক্ষেপ করিয়াছ?

তোমার বন্ধুনামধারী জীবেরা প্রকৃত প্রস্তাবে তোমার শত্রু। এজগতে তুমি একটীও নিঃস্বার্থ বন্ধু খুঁজিয়া পাইবে না। সাবধান! তোমার বন্ধুরা তোমার সহিত বৃথা গল্প করিয়া তোমার সময় নষ্ট করিবে। তাহারা তোমাকে নীচে নামাইয়া সাংসারিক জীবের দলে টানিতে চাহে। এইসব বন্ধুদের বক্তৃতায় ভুলিও না। নিদারুণভাবে ইহাদের সম্বন্ধ ছিন্ন কর। সর্ব্বদা একান্তে থাকিবে। নিজের অন্তরের সেই বন্ধুর উপর বিশ্বাস স্থাপন কর। তুমি যাহা চাও, তিনি তাহাই তোমাকে দিবেন। যদি মহাত্মাদের সহিত সাক্ষাৎ সৎসঙ্গ করিতে না পার, তবে ঋষিদের লিখিত পুস্তক বা ভাগবৎ পাঠের দ্বারা পরোক্ষ সৎসঙ্গ করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৮। কতবার ব্রহ্মচর্য্য ব্রত ভঙ্গ করিয়াছ ?

কৌমার্য্য পালন, বীর্য্যধারণ ও ব্রহ্মচর্য্য ব্যতীত কোন প্রকারেই আধ্যাত্মিক সাধনা বা উন্নতি সম্ভব নহে। বীর্য্য প্রবল শক্তির প্রবাহ। ইহাকে ওজঃ শক্তিতে পরিণত করিতে হয়। যাহারা ভগবৎ-উপলব্ধি করিতে চাহে, তাহাদের অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে হইবে। ব্রহ্মচর্য্য ব্রত অতি দৃঢ়ভাবে রক্ষা করিবে।

১৯। কতক্ষণ সৎগ্রন্থ পাঠ করিয়াছ ?

স্বাধ্যায় জন্য ধর্ম্মগ্রন্থ, রামায়ণ, ভাগবত, যোগবাশিষ্ট বা অপর সৎগ্রন্থ নিয়মিতভাবে অধ্যায়ন করিবে। তুমি গীতার বিষয় চিন্তা কর এবং এইসব গীতার বর্ণিত ভাবের বিষয়ে মন স্থির কর, তাহাই একপ্রকার নিম্ন সমাধি। স্বাধ্যায় মনস্থৈর্য্যের সহায়ক। স্বাধ্যায় মনের ইতস্ততঃ বিক্ষেপ রোধ করিবে।

২০। কতবার কদভ্যাসের জন্য সংযম রক্ষা করিতে পার নাই ও তাহার জন্য কি প্রায়শ্চিত্ত বা শাস্তির ব্যবস্থা করিয়াছ ?

কতক লোক আছে তাহারা নিজেদের কদভ্যাস সম্বন্ধে সচেতন নহে। আবার কতক লোক আছে যাহারা এই কদভ্যাসগুলি স্বীকার করিতে চায় না। তুমি যদি এগুলিকে মন্দ বলিয়া বুঝিতে পার, তবে তাহার সংশোধন সহজ। মদ্যপান একটী কদভ্যাস, ইহা একবার অভ্যাস হইলে কিছুতেই মানুষকে ত্যাগ করে না। ধূমপান আর একটী। পান খাওয়া অপর একটী। সর্ব্বদা কড়া চা পান করিলে ক্রমে কদভ্যাসে পরিণত হয়। উপন্যাস নভেল পাঠ, বায়স্কোপ দেখা, দিবানিদ্রা, মুখ খারাপ করা, বা গালি দেওয়া প্রভৃতি কতকগুলি কদভ্যাস। প্রথমে উপলব্ধি কর যে, তোমার একটী কদভ্যাস আছে, পরে দৃঢ়সংকল্প কর যে, তুমি তাহাকে তাড়াইবে, যে কোন উপায়েই হউক। তখন তোমার সাফল্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আসিবেই। কদভ্যাস মনে উদিত হওয়া মাত্র তৎক্ষণাৎ ত্যাগ করা সর্ব্বাপেক্ষা ভাল। তোমার অবচেতন মনকে এই কার্য্যে নিযুক্ত করিবে। নূতন সদভ্যাস অভ্যাস করিবে ও ইচ্ছা শক্তির বর্দ্ধন করিবে। পৃথিবীতে অসম্ভব বলিয়া কিছু নাই।

২১। (সগুণ বা নির্গুণ ধ্যান) ইষ্ট দেবতার উপর কতক্ষণ মন স্থির করিয়া রাখিয়াছিলে?

তখনই মনস্থির হইতে পারে, যখন তোমার মনের বিক্ষোভের কোন কারণ উপস্থিত না থাকে। যাহা তোমার মন ভাল বলিয়া বুঝিবে বা যাহা মন সর্ব্বাপেক্ষা অধিক ভালবাসিবে তাহার উপরই মনস্থির রাখিবার অভ্যাস করিবে। মনকে প্রথমে স্থূল বিষয়ে স্থির করিতে চেষ্টা করিবে, পরে তুমি সূক্ষ্ম বিষয়ে বা গুণের বিষয়ে সহজে চিন্তা ও ধারণা করিতে পারিবে। নিয়মিত ভাবে এরূপ করণই এ বিষয়ের সাধনের প্রধান অঙ্গ।

স্থূল বিষয়: দেওয়ালের একটী কাল বিন্দুর উপর বা বাতির শিখা, উজ্জ্বল তারকা, চন্দ্র, ওঁকারের, শিব, রাম, কৃষ্ণ, দেবীর, ইষ্ট দেবতার ছবির উপর চক্ষু রাখিয়া মন স্থির কর।

সূক্ষ্ম বিষয়: তোমার ইষ্ট দেবতার ছবির সম্মুখে উপবেশন করিয়া চক্ষু মুদ্রিত কর। ভ্রূমধ্যে বা হৃদয়ে (অনাহত চক্রে) তোমার ইষ্ট দেবের মানসিক ছবি স্থাপন কর। মূলাধার, অনাহত বা যে কোন আভ্যন্তরিক চক্রে মন স্থির কর। ঐশ্বরীয় গুণাবলীর বিষয় চিন্তা কর, যথা প্রেম, দয়া কিম্বা যে কোন গুণ, সৎ চিৎ আনন্দ, পবিত্রতা, পূর্ণতা, শান্তি।

২২। কতদিন উপবাস বা নিশিপালন করিয়াছ?

সারা রাত্রি পূর্ণ জাগরিতভাবে যাপনকে নিশিপালন বলে। বৈকুণ্ঠ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

একাদশী, শিবরাত্রি, গোকুলাষ্টমী বা শ্রীকৃষ্ণের জন্মতিথিতে নিশিপালন করিলে বিশেষ উপকার হয়। পূর্ণ উপবাসে রাত্রি জাগরণের ও নিদ্রা জয়ের বিশেষ সুবিধা হয়। নিদ্রা জয় করিতে চা প্রভৃতি মাদক দ্রব্যের সহায় লওয়া অনুচিত। নিশিপালনে দ্রব্যগুণের সাহায্য লইলে আধ্যাত্মিক উন্নতি হয় না। উপবাসের সময় লোকসঙ্গ ত্যাগ করিবে। নির্জ্জনে একলা থাকিবে। যৌগিক সাধনায় সময়পাত করিবে। উপবাসের পর গুরু ভোজন করিও না। দুগ্ধ বা ফলের রস বেশ উপকারী।

২৩। নিয়মিত ভাবে ধ্যান করিতেছ ত ?

কোন দিন ধ্যান বাদ দিবে না। নিয়মও নিষ্ঠার সহিত ইহা করিবে। ধ্যান নিয়মিত ভাবে রক্ষা করা অতি অবশ্য কর্ত্তব্য। মনে ধ্যানের ভাব ঠিক নিয়মিত সময় আপনিই আসিবে। সাত্ত্বিক আহার করিবে। ফল ও দুগ্ধ মনঃসংযোগের সহায়ক। মন যখন ক্লান্ত থাকিবে, তখন মনঃসংযোগ করিতে চেষ্টা করিও না। মনকে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিতে দিবে।

২৪। কোন সৎগুণ তুমি বর্দ্ধন করিতে চেষ্টা করিতেছ ?

তোমার যে গুণের বিশেষ অভাব, সেইটাই বর্দ্ধন করিতে চেষ্টা কর। সাহস, দয়া বিশ্বপ্রেম, মহত্ব, ক্ষমা, সন্তুষ্টি, সরলতা, সাধুতা এইগুলি একে একে বর্দ্ধিত কর প্রতি মাসে ইহার মধ্যে একটী গুণ বাছিয়া লইয়া তাহার উপর নিয়মিত ধ্যান কর। তোমার চরিত্রেও সেই গুণ ফুটিয়া উঠিবে। তুমি যদি একটী সৎগুণ সাধনা করিয়া আয়ত্ত কর, অপরগুলি আপনিই আসিয়া উপস্থিত হইবে। যদি বিনয় ও সাহস আয়ত্ত কর, তবে অপরগুলি আপনিই আসিবে। প্রত্যহ দিনের মধ্যে কিছু সময় যথা অর্দ্ধঘণ্টা সৎগুণ বর্দ্ধনে অতিবাহিত করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২৫। কোন্ অসৎগুণ তুমি তাড়াইতে চেষ্টা করিতেছ ?

সৎগুণের বর্দ্ধনে আপনিই অসৎগুণের তিরোভাব হইবে। তবে অসৎগুণ তাড়াইবার জন্য বিশেষ ভাবে চেষ্টা করিবে। তাহা হইলে উন্নতি দ্রুত হইবে। ইহা শত্রুকে উভয় দিক হইতে আক্রমণের ন্যায়। তুমি যদি, কাম, ক্রোধ বা অহংকারকে দূর করিতে পার, তবে অপর সকল দোষই দূর হইবে। সকল অসৎগুণই অহংকারের সঙ্গী ক্রোধ হইতে সৃষ্ট। অতএব অহংকার ও ক্রোধ ত্যাগ করিবার জন্য চেষ্টা কর।

২৬। কোন ইন্দ্রিয় তোমাকে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক কষ্ট দিতেছে ?

ইন্দ্রিয়গুলি দমন বিশেষ আবশ্যক। ইন্দ্রিয়গুলি যদি উৎপাতকারী হয়, তবে মনস্থির করা যায় না। প্রত্যেক ইন্দ্রিয়ের উপর নজর রাখ ও উপবাস, মৌন, ত্রাটক, ব্রহ্মচর্য্য, দ্রব্যত্যাগ, দম ও প্রত্যাহার প্রভৃতি উপযুক্ত উপায় দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলি দমন করিবে।

ইন্দ্রিয় দমন মানেই মনকে বশ করা। তাহারা মনের সাহায্য ব্যতীত নিজেরা কোন কাজ একক করিতে পারে না। ব্রহ্মচর্য্য পুরুষাঙ্গ দমন করে। মৌন বাগিন্দ্রিয় সংযম করে। ত্রাটক দর্শনেন্দ্রিয় সংযত করে। বহুদিন ধরিয়া এইগুলি অভ্যাস করিতে হয়। তবেই ইন্দ্রিয়গুলি দুর্ব্বল ও খর্ব্ব হইয়া শেষে অনাহারে মারা যায়।

২৭। কখন নিদ্রা গিয়াছ বা শয়ন করিয়াছ ?

নিদ্রা স্বাস্থ্যকর জীবনের স্বাভাবিক সালসা। যত গভীর নিদ্রা ভোগ করা যায়, ততই স্বাস্থ্য উন্নত হয়। কায়িক বা মানসিক পরিশ্রমের ক্লান্তি সহ্য করিবার ক্ষমতা তোমার নিদ্রার সময়ের উপর নির্ভর করিতেছে। বয়স, প্রকৃতি ও কার্য্যকারিতার উপর নিদ্রার সময়ের আবশ্যকতা নির্ভর করিতেছে। পুরাণে প্রবাদ আছে—পুরুষমানুষের ছয় ঘণ্টা, স্ত্রীলোক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাত ঘণ্টা ও জড়ের আট ঘণ্টা নিদ্রার আবশ্যক। বয়সের বৃদ্ধির সহিত নিদ্রার বর্দ্ধন আবশ্যক হয়। অধিক রাত্রে শুইতে যাইও না। ঔষধের দ্বারা নিদ্রা যাইবার অভ্যাস করিও না। নিদ্রা না আসিলে উন্মুক্ত বায়ুতে পনর মিনিটের জন্য দ্রুত বেড়াইয়া আসিয়া পরে শুইতে যাইবে। তোমার সুনিদ্রা হইবে।

আধ্যাত্মিক দিনলিপি (সাপ্তাহিক)

আধ্যাত্মিক দিনলিপি মনকে সৎপথে ও ভাগবানের নিকট লইবার একটি দৃঢ় কশাস্বরূপ। যদি তুমি নিয়মিত দিনলিপি রক্ষা কর তবে তুমি সুখ ও শান্তি ও আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে দ্রুত অগ্রসর হইতে পারিবে। নিত্য দিনলিপি রাখিয়া ইহার আশ্চর্য্য ফল উপলব্ধি কর।

দিনলিপির নমুনা পরিশিষ্টে দেখ। বিস্তারিত বর্ণনা পূর্ব্বের পৃষ্ঠায় দেওয়া হইল।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চতুর্থ অধ্যায়—দর্শন ও বেদান্ত।

তুমিই তোমার অদৃষ্টের বিধাতা

সাহসই তোমার জন্মগত অধিকার, ভয় নহে; শান্তিই তোমার উত্তরাধিকারীসূত্রে প্রাপ্ত দৈবী সম্পত্তি, চঞ্চলতা নহে। তোমার পৈতৃক ধন অমৃতত্ব মৃত্যু নহে, শক্তি দুর্ব্বলতা নহে, স্বাস্থ্য রোগ নহে; আনন্দ নিরানন্দ নহে, জ্ঞান অজ্ঞান নহে।

দুঃখ, কষ্ট ও অজ্ঞান মায়িক মাত্র; তাহারা থাকিতেই পারে না। সুখ, আনন্দ ও জ্ঞানই সত্য; ইহাদের কখনও মৃত্যু নাই।

তুমিই তোমার অদৃষ্টের বিধাতা, ভাগ্যের স্রষ্টা। তুমি ইহাদের গড়িতে বা ভাঙ্গিতে পার। তুমিই একটী কার্য্য করিয়া একটী অভ্যাসের বীজ বপন কর। আবার এই অভ্যাসগুলি কার্য্যকরী হইতে হইতে স্বভাবে পরিণত হয়। স্বভাব আবার কালে তোমার চরিত্রের স্রষ্টা হয়। যাহার যেমন চরিত্র তাহার ভাগ্যও তদ্রূপ হয়। কাজেই তোমার ভাগ্য বা অদৃষ্টের স্রষ্টা তুমি নিজেই। তুমি ইচ্ছা করিলে ইহার পরিবর্ত্তন করিতে পার—ইহারা ত কেবল কতকগুলি অভ্যাসের সমষ্টি মাত্র।

আত্ম চেষ্টাই পুরুষার্থ। পুরুষার্থের দ্বারা তুমি সব করিতে পার। তোমার অভ্যাসগুলি পরিবর্ত্তন কর; তোমার চিন্তার ধারাগুলি ঘুরাইয়া দাও; তাহা হইলেই ভাগ্যকে জয় করিতে পারিবে। তুমি এখন ভাবিতেছ "আমিই এই শরীর।" ইহার বিপরীত চিন্তাধারা আরম্ভ করিয়া দাও। চিন্তা কর "আমি মৃত্যুহীন, রোগহীন আত্মা।" এইরূপে তুমি মৃত্যুকে জয় করিয়া জ্যোতির্ময় অমরধাম প্রাপ্ত হইতে পার।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সৎকার্য্য ও সৎচিন্তা দ্বারা তুমি তোমার অদৃষ্টকে পরিবর্ত্তিত করিতে পার। তোমার কার্য্য করিবার স্বাধীন ইচ্ছা শক্তি রহিয়াছে। আত্ম-চেষ্টার দ্বারা রত্নাকর বাল্মিকী হইতে পারিয়াছিলেন, মার্কণ্ডেয় মৃত্যুকে জয় করিতে পারিয়াছিলেন, উদ্দালক নির্ব্বিকল্প সমাধি লাভ করিতে পারিয়াছিলেন এবং সাবিত্রী তাঁহার মৃত পতিকে পুনর্জীবিত করিতে সক্ষম হইয়াছিলেন।

অতএব, হে প্রেমী! আত্মানুসন্ধানে ও ধ্যানে দৃঢ়ভাবে নিজেকে নিযুক্ত কর; সতর্ক ও যত্নশীল হও; চিন্তা ও বাসনাগুলিকে ধ্বংস করিয়া দাও। কল্যকার দোষ অদ্যকার আত্মচেষ্টার দ্বারা পরাভূত কর। শুভ বাসনার দ্বারা অশুভ বাসনাসকল দমন কর; অসৎ চিন্তাকে সৎ চিন্তার দ্বারা নাশ করিয়া তোমার অদৃষ্টের উপর জয়লাভ কর।

অদৃষ্টবাদের দ্বারা নিজেকে বশীভূত হইতে দিও না। স্বভাবের শক্তিসকল অমোঘ। পুরুষার্থ মহা পরাক্রমশালী। ইহা সিংহ বা হস্তীর ন্যায় বলবান। প্রারব্ধ মার্জ্জার বা শৃগাল তুল্য। যে নিজেকে সাহায্য করে ভগবান তাহাকে সাহায্য করেন। অদৃষ্টবাদ কেবল জড়তা ও আলস্য আনয়ন করে। অতএব, হে প্রেমী! কোমর বাঁধিয়া লাগিয়া যাও ও তোমার যথাশক্তি চেষ্টা কর।

আশীর্ব্বাদ করি তোমরা সকলে এ জীবনেই আত্মজ্ঞান বা ব্রহ্মজ্ঞান লাভ কর ও আনন্দ সাগরে নিমগ্ন হইয়া জ্যোতির্ময় অবস্থা প্রাপ্ত হও ও তোমারা সকলেই জীবন্মুক্ত হইয়া যাও।

নিজেকে জান, আত্মজ্ঞান লাভ কর

উপনিষদ্ তাঁহাকে ব্রহ্ম বা আত্মা বা ভূমা বলিয়া আখ্যাত করিয়াছেন। তিনিই সকল অধ্যাত্ম জ্ঞানের উৎপত্তি স্থান। সকল পদার্থের আদি ও জন্মস্থান। তিনিই অখণ্ড সত্বা, অখণ্ড জ্ঞান ও অখণ্ড

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আনন্দ। তিনি সর্ব্বব্যাপী, অবিভাজ্য, স্বরাট, অনন্ত ও অমৃত। তিনি দেশ, কাল ও কারণের অতীত। তিনি অনাদি ও অনন্ত। তিনি সর্ব্বান্তর্যামী ও সকল মনের সাক্ষী।

তুমি যখন নিজেকে ব্রহ্ম হইতে অভিন্ন উপলব্ধি করিতে পারিয়াছ তখন জগতের কোন বস্তু হইতে তোমার ভয় হইতে পারে না। তুমি যখন সর্ব্বভূতে এক ও একে সর্ব্বভূত দর্শন করিয়াছ তখন এ জগতের কোন বস্তু তোমার মধ্যে দ্বেষ, মোহ, ভেদ বা দুঃখের সৃষ্টি করিতে পারে না। তুমি যখন মনের পারে গমন করিয়া আত্মার সৎ চিৎ আনন্দ স্বরূপে আনন্দ ও নিরবতার সাগরে পরম শান্তিতে অবস্থিত আছ তখন জগতের কি এমন আছে যাহা তোমাকে বিক্ষিপ্ত করিতে পারে ?

মনে যখন রজস্তম গুণের প্রাবল্য হয় তখনই তুমি অসমতা ও উদ্বেগ ভোগ কর। তমকে রজ দ্বারা ও রজকে সত্ত্ব দ্বারা নাশ কর। যখন সত্ত্বের প্রাবল্য হইবে তখনই মন স্থির হইয়া যাইবে। এই সত্ত্বেরও পারে চলিয়া যাও, ও আত্মার সেই অপূর্ব্ব সঙ্গীত—যাহা জীবনে কখন শুন নাই তাহা শ্রবণ কর। যখন আত্মায় আত্মায় মিলন হয় তখন এ সঙ্গীত শুনা যায়। এ সঙ্গীত সকল রাগ রাগিণীর উর্দ্ধে। ইহা সেই অনন্তের অনাহত ধ্বনি—এ স্বর্গীয় ধ্বনি সাধককে ব্রহ্মে বিলীন করিতে সাহায্য করে। ইহা সেই ওঁকার বা প্রণবের ধ্বনি। ইহা সেই অপার্থিব অনাহত ধ্বনি। কৃষ্ণের বংশীর স্বর্গীয় ধ্বনি। ইহা পূর্ণ নিরবতা। আত্মার অন্তরের সঙ্গীতের মধুর আনন্দের মধ্যে নিজেকে ডুবাইয়া দাও। ইহার মাধুর্য্য ও রস বর্ণনাতীত। ইহা কেবল নিজে অনুভব করা যায়।

এই বিশ্বের সত্যকার শাসনকর্ত্তা বা প্রভু নিজেই। তোমার বন্ধন নাই। নিজের মহিমা উপলব্ধি করিবে। যে অবস্থায়ই পড় না কেন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিজেকে শান্ত ও আনন্দ পূর্ণ রাখিবে। সকল প্রকার উদ্বেগ, ভয় বা ব্যস্ততা ত্যাগ করিবে। আত্ম সমাহিত, আত্মারাম ও আত্মস্থ থাকিবে। ওঁকার গান করিবে, ওঁকার পাঠ করিবে ও ওঁকার ধ্যান করিবে। আত্মাকে উপলব্ধি করিবে। আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া মুক্ত হইয়া যাও। এখন এই জগতই তোমার নিকট দেবভূমি বা স্বর্গে পরিণত হইবে। তুমি এখন প্রভুরও প্রভু, দেবতারও দেবতা, রাজারও রাজা। তুমি এখন অফুরন্ত আধ্যাত্মিক সম্পদের অধীশ্বর। এ জগতের সমষ্টিগত সকল সুখ তোমার সুখের তুলনায় বিন্দুমাত্র। তুমি আনন্দের সাগর। কি উচ্চ মহান্ অবস্থা। এমন কি সহস্র মুখ আদিশেষ ইহার বর্ণনা করিতে অক্ষম।

অমৃতের বাণী—

হে অমৃতের পুত্রগণ!

সর্ব্বদাই কি তুমি শান্তিতে আছ? তুমি কি মহৎ? তুমি কি আত্মসংযত? তুমি কি দৈবীগুণ-সম্পন্ন? তুমি কি অজ্ঞানতা হইতে মুক্ত? তুমি কি আত্মজ্ঞান সম্পন্ন? তুমি কি আলোকপ্রাপ্ত হইয়াছ? তুমি কি অমর শুদ্ধ আত্মাকে উপলব্ধি করিয়াছ? এই সকল প্রশ্নের সম্মুখে তুমি কি ভাবে দাঁড়াইতে পার? তোমার যদি এগুলি না থাকে তবে এস, উপবেশন কর ও শ্রবণ কর। তোমাদের সকলের জন্য এই অমৃতের বাণী বলিতেছি। ইহার অতি অল্পও পালন করিলে মৃত্যু, দুঃখ ও কষ্টের অতীত হইয়া যাইবে।

সর্ব্বদা এই ধ্যান কর, "আমি নির্ম্মল প্রজ্ঞা। আমি সৎ চিৎ আনন্দ ব্রহ্ম। আমি অখণ্ড, স্বয়ংজ্যোতি অমর আত্মা। আমি জাগ্রত, স্বপ্ন ও সুষুপ্তি এই তিন অবস্থারই নিরব সাক্ষী। আমি দেহ, মন, প্রাণ ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইন্দ্রিয় সকল হইতে পৃথক। আমি পঞ্চকোষ ব্যতিরিক্ত।" অচিরে তোমার আত্মোপলব্ধি হইবে। তোমার ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইবে।

স্ত্রী, পুত্র ও বিষয়ে আসক্তি কিম্বা দেহকে নির্ম্মল আত্মা বলিয়া বোধই বন্ধনের কারণ। জাগতিক সকল বস্তুর প্রতি অনাসক্তি ও নিজেকে শুদ্ধ অমর আত্মার সহিত অনৈক্য-জ্ঞানই মুক্তি।

যেখানে কাম আছে সেখানে রাম নাই, আর যেখানে রাম আছে সেখানে কাম নাই। বাসনা থাকিলেই জগৎ আছে। অতএব সর্ব্বদা বিবেক ও বৈরাগ্য সাহায্যে ব্রহ্ম বা আত্মার ধ্যান দ্বারা বাসনার পারে চলিয়া যাও ও আনন্দে বাস কর।

'অহং'তা, মমতা বা আসক্তি ত্যাগ করিয়া জীবন যাপন কর। ইন্দ্রিয়গুলি সংযম কর। সদাচার পালন কর। মন পবিত্র কর। সত্য শ্রবণ কর। আত্মাতে বাস কর ও আনন্দময় হইয়া যাও।

যখনই এই উপলব্ধি হইবে যে তুমি এই দেহ নও তখনই দুঃখ ও মৃত্যুর হাত হইতে তুমি মুক্ত হইয়া যাইবে। কর্ম্মের বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া যাইবে, কামনার শৃঙ্খল হইতে মুক্ত হইয়া যাইবে, এই ক্ষণিক জীবনের মরিচীকা ও অসৎসঙ্গজাত অশান্তি ও কষ্টের হস্ত হইতে মুক্ত হইয়া যাইবে।

এ জগতের মধ্যে যাহা অবিনশ্বর, সদা বর্ত্তমান সত্ত্বা তাহাই আত্মা বা পরমাত্মা বা ব্রহ্ম। ইহা জাগ্রত, স্বপ্ন ও সুষুপ্তি এই তিন অবস্থারই সাক্ষী, ইহা অবিভাজ্য, স্বয়ং-জ্যোতি, অপরিবর্ত্তনশীল ও সর্ব্ব-ব্যাপী। এই আত্মাকে জানিতে পারিলে মৃত্যুর পারে আনন্দ ও অমৃতের রাজ্যে প্রবেশ করা যায়।

ব্রহ্মই সৎ ও অবিনাশী। এই শরীর অসত্য ও বিনাশী। আত্মাই চিন্তা, বাসনা ও বুদ্ধির মূল। আত্মা অরূপ, কারণ ইহা স্থূলের ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনেরও অতীত। ইহা অমর। ইহা-দেশ, কাল ও কারণেরও অতীত। ইহার আদিও নাই অন্তও নাই। ইহা কারণাতীত অনন্ত।

তখনই তুমি সেই জন্মমৃত্যুরূপ প্রবাহের পারে মৃত্যুহীন পুরীতে প্রবেশ করিতে পারিবে যখন তুমি অবিদ্যা, কাম ও কর্ম্মের গ্রন্থি ছিন্ন করিয়া অজ্ঞানের আবরণ—অর্থাৎ অজ্ঞান, সদসৎ-বিচার-হীনতা, অহঙ্কার, রাগদ্বেষ, কর্ম্ম, শরীর প্রভৃতি—দূর করিতে পারিবে।

অজ্ঞানী মানব ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বস্তুর পশ্চাতে ধাবিত হইয়া তাহার জালে আবদ্ধ হইয়া পড়ে। সে ঘোর অন্ধকারের মধ্যে বাস করে। সে বারংবার মৃত্যুর কবলে পতিত হয়। মোক্ষের পথ তাহার অজ্ঞাত। এ জগতের ভোগের বস্তুর দ্বারা সে মুগ্ধ ও ভ্রান্ত হয়। কিন্তু ধৈর্য্যশীল, বিচার বুদ্ধি সম্পন্ন, বিবেকী চিন্তাশীল ব্যাক্তি এই জাগতিক বিষয় ভোগ কামনা করে না। সে পরমাত্মা সম্বন্ধেই ধ্যান করে ও অনন্ত শান্তি ও অমৃতত্ব লাভ করে।

মোক্ষই এ জীবনের চরম গতি। মোক্ষই এ জীবনের উদ্দেশ্য। মোক্ষলাভেই এই পার্থিব জীবনের শেষ হয় বা জন্মমৃত্যুরূপ বন্ধনের মুক্তি। তোমার সত্যকার কাম্য মুক্তি বা মোক্ষ লাভ। মোক্ষ তোমায় অখণ্ড আনন্দ ও সদা প্রবাহমান সুখের জীবন দান করে। মোক্ষ ধ্বংস নহে। ইহা আমাদের ক্ষুদ্র আমিত্বের বা অহংকারের নাশ। মোক্ষ-জীবাত্মার সহিত পরমাত্মার একত্ব অনুভূতি। ছোট "আমি"টী নষ্ট-হইলে সেই বড় 'আমি', সেই বিশ্বব্যাপী 'আমি'টীতে ডুবিয়া যাইবে। তুমি অনন্ত জীবন পরিপূর্ণ জীবন লাভ করিবে।

তোমার যদি মনকে একাগ্র করিবার ক্ষমতা ও পবিত্রতা থাকে তাহা হইলে তুমি তোমার মনকে যে কোন ভাব গ্রহণ করাইতে পার। দয়ার কথা মনে মনে ধ্যান করিলে তুমি দয়াময় হইয়া যাইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সন্দেহ নাই, আধ্যাত্মিক জীবন বাধাসঙ্কুল। এ পথ ক্ষুরধারাবৎ। তীক্ষ্ণ ক্ষুরের ধার দিয়া যাতায়াত করার মত অতি সাবধানে পদক্ষেপ করিতে হয়। কতবার পতন হইবে আবার উঠিয়া অধিক আগ্রহ সাহস ও উৎসাহের সহিত অগ্রসর হইতে হইবে। প্রতি বাধাটিকে উন্নতির পথের ধাপের মত ব্যবহার করিয়া এই আধ্যাত্মিক পর্ব্বতের শিখরের দিকে অগ্রসর হইতে হইবে। প্রত্যেকবার পতনগুলিকে যোগ পথে অগ্রগতির সোপনরূপে কার্য্যকরী করিতে হইবে। উদ্দেশ্য ভুলিও না। আদর্শ হারাইও না। হতাশ হইও না। অচিরে ভিতর হইতে আধ্যাত্মিক শক্তি আসিয়া তোমায় সাহায্য করিবে। অন্তর্যামী পথ দেখাইয়া তোমাকে অগ্রসর করাইয়া দিবেন। প্রত্যেক সাধু, সন্ত, মুনি ঋষিকে এইরূপ কষ্টসাধ্য পরীক্ষা ও বাধা বিপত্তির মধ্য দিয়া গিয়া তবে নিজ ইষ্টে পঁহুছাইতে হইয়াছে। হে সৌম্য! দৃঢ়তার সহিত অগ্রসর হও ও উদ্দেশ্য লাভে সফলকাম হও।

ইহা সত্য নহে যে, কেবল একজন লোকই মোক্ষ বা মুক্তিলাভ করিয়াছে, আর অপরে কেহ করে নাই। ইতিহাস ও পুরাণে বহু শঙ্করের পৃথিবীতে আসিবার কথা শুনা গিয়াছে। পূর্ব্বে যদি বহু শঙ্কর জন্ম গ্রহণ করিতে পারে তবে ভবিষ্যতে কেন বহু জন্মাইবে না? একজনের পক্ষে যাহা সম্ভব, অপরের পক্ষেও তাহা সম্ভব। ইহাই স্বভাবের অখণ্ডনীয় নিয়ম। বৃহদারণ্যকের যাজ্ঞবল্ক্যের ন্যায়, ছান্দোগ্যের উদ্দালকের ন্যায় যে কেহ আত্মজ্ঞান লাভ করিবে, মোক্ষ বা অমৃতত্ব লাভ করিবে।

জ্ঞানী, সাধু মহাত্মাদের পথ পরম পবিত্র ও নির্ম্মল। মুক্তি বা মোক্ষের পথ পূর্ণ শান্তি ও আনন্দের পথ। স্বয়ংজ্যোতি, অখণ্ড, সর্ব্বব্যাপী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আত্মার নিয়মিত ধ্যানের দ্বারা, মন ও আত্মার সংযম দ্বারা, কায় মন বাক্যের, চরিত্রের ও জীবনের পরিপূর্ণতা ও পবিত্রতার লাভ হয়।

আত্মজ্ঞান লাভ করিলে তোমার সকল সন্দেহ দূর হইয়া যাইবে। পরম শান্তি তোমার অন্তঃকরণে বিরাজ করিবে। তুমি রজ ও তম রহিত হইবে। তুমি সর্ব্বদা শান্ত ও আনন্দপূর্ণ হইবে। অতএব এই জন্মেই সেই দুর্ল্লভ পূর্ণ-আনন্দের অবস্থা প্রাপ্ত হইতে কঠোর চেষ্টা কর।

দীপের আলোক যেমন গভীর অন্ধকার দূর করে, সেইরূপ আত্মজ্ঞান অবিদ্যারূপ অজ্ঞান, যাহা মনুষ্যের সকল দুঃখের কারণ—তাহা নাশ করে। অতএব আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া বুদ্ধত্বপ্রাপ্ত হও ও সদা আনন্দে নিমগ্ন থাক।

কি জানিলে সব কিছু জানা যায়? কি পাইলে অপর কিছু পাইবারই আর বাসনা থাকে না? কি উপলব্ধি করিলে মানুষ মৃত্যু, ভয় ও কামনা শূন্য হইয়া অনন্ত শান্তি ও আনন্দ লাভ করে? ইহাই ব্রহ্ম বা আত্মা বা সৎ—জীবনের সার। ইহাই ভূমা, পরাজ্ঞান দেশকালাদি দ্বারা অপরিচ্ছিন্ন। এই ভূমাকে বা পরমাত্মাকে পাইলেই সত্যকার আনন্দ প্রাপ্ত হইবে।

এই অমৃতময় বাণীর জীবন যাপন কর! ভগবৎ-কৃপায় মোক্ষ লাভের উপায় স্বরূপ সাধন-চতুষ্টয়-সম্পন্ন হও! আত্মারাম হও। এই জন্মেই তোমরা সকলে আত্মজ্ঞান লাভ কর।

বেদান্ত

সংস্কৃত বিদ্ ধাতু (অর্থাৎ জানা) হইতে 'বেদ' কথা হইয়াছে, এবং তাহার অন্ত মানে শেষ। কাজেই বেদান্ত কথার ভাষাগত অর্থ হইতেছে জ্ঞানের শেষ। দর্শনকে বেদান্ত বলা হয়, কারণ ইহা দ্বারা এই শেষ যে কি তাহার পরিচয় ও তাহা প্রাপ্তির উপায় বর্ণনা করা হইয়াছে। বেদ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বা উপনিষদের ধর্ম্মই বেদান্ত। ইহাই একমাত্র সার্ব্বভৌমিক শাশ্বত ধর্ম্ম; শ্রুতির জ্ঞানের ইহাই সার।

জীবনের একত্ব বা চৈতন্যের অবিভক্ততারূপ নির্ভীক দর্শন শিক্ষাই বেদান্ত দর্শন। ইহাই সেই শ্রেষ্ঠ দর্শন যাহা অকুতোভয়ে প্রচার করে যে, জীবাত্মা সেই পরমাত্মা হইতে অভিন্ন, ক্ষুদ্র জীব অনন্তের সহিত এক। ইহাই সেই মহান্ দর্শন যাহা যুগপৎ মনকে ব্রহ্মত্বের সুউচ্চ মহিমাময় পারমার্থিক পদে উন্নীত করে, যাহা জীবকে সম্পূর্ণভাবে ভয় রহিত করে, যাহা জীবের মধ্যে অনৈক্যতারূপ ভেদের বাধা তিরোহিত করে ও দুঃখাক্রান্ত সর্ব্ব জীবের মধ্যে সাম্য, মৈত্রী ও অনাবিল শান্তি আনয়ন করে। হিন্দু কি মুসলমান, ক্যাথলিক কি প্রটেষ্টাণ্ট, বৈষ্ণব কি শৈব, আইরিশ বা ইংরাজ, কালা কি ধলা সকলকে কেবল এই দর্শনই এক আত্মারূপ সার্ব্বজনীন ভাবের দ্বারা একান্তভাবে একত্ব ও সাম্যের বেদিতে মিলন ঘটাইতে পারে। কেবল এই দর্শনই ঠিকভাবে জ্ঞাত ও অনুশ্রুত হইলে বিভিন্ন জাতি ও ধর্ম্মের মধ্যে দ্বন্দ্ব ও বিবাদ চিরতরে দূর করিতে পারে।

এই দুঃখ-কষ্টময় সংসারের রণক্ষেত্রে আহত ও ক্লান্ত মানবের জ্বালা যন্ত্রণা জুড়াইবার অমোঘ মহৌষধী হইতেছে—বেদান্ত। অজ্ঞানতারূপ চক্ষু-পীড়া নাশ করিয়া নূতন জ্ঞানের দিব্য অন্তর্দৃষ্টি দান করিবার একমাত্র জ্ঞানাঞ্জন-শলাকা হইতেছে—বেদান্ত। অনাবিল আনন্দ, অনন্ত শান্তি ও অমৃতত্বের পরম ধামে গমন করিবার ইহাই সরল ও শ্রেষ্ঠ পন্থা।

ইহা মানব দুঃখের আদি কারণ অজ্ঞানতাকে দূর করে, জন্ম-মৃত্যুরূপ সদা বর্ত্তমান প্রবাহকে রোধ করে ও অমরত্ব, অখণ্ড জ্ঞান ও আনন্দ দান করে। ইহা নিরাশার আশা, দুর্ব্বলের বল, শক্তিহীনের শক্তি ও নিরানন্দের আনন্দ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বেদান্ত একই আত্মা বা ব্রহ্মের কথা বলে—যাহার আদিও নাই, অন্তও নাই, ইহা দেশ বা কালের অতীত, অমর, স্বয়ংজ্যোতি, অখণ্ড, সর্ব্বব্যাপি ও সৎচিদানন্দ স্বরূপ।

বেদান্ত সকলকেই স্বাধীন করিয়া দেয়। ইহা সকলকে নিজ আলিঙ্গনের মধ্যে টানিয়া লয়। বেদান্ত একটী মতবাদ নহে বা তর্ক ও বিতণ্ডার শুষ্ক দর্শন নহে। ইহা সৎ বা ব্রহ্মের অনন্ত আনন্দের বাস্তব জীবন। সাধন চতুষ্টয় সম্পন্ন হও। অনুসন্ধান কর "আমি কে?" ব্রহ্ম সম্বন্ধে ধ্যান কর এবং জান যে তুমিই সেই।" হে নির্ভীক সাধক! বল, 'ওঁ তৎ সৎ ওঁ—সচ্চিদানন্দরূপ শিবোহম্! শিবোহম্ সচ্চিদানন্দ স্বরূপোহম্।'

গীতার বাণী

আত্মার জন্মও নাই মৃত্যুও নাই। ইহা অজ, নিত্য, শাশ্বত, পুরাণ ও অব্যয়। শরীরের ধ্বংস হইলেও ইহার ধ্বংস হয় না। ইনি কাহাকেও হনন করেন না বা কাহার দ্বারা হতও হন না।

স্থিতপ্রজ্ঞ বা জীবন্মুক্ত পুরুষের কোন কামনা বা আকাঙ্ক্ষা, 'আমি' বা 'আমার' ভাব, বা আসক্তি নাই। তিনি নিজের আত্মাতেই তৃপ্ত। তিনি জাগতিক সুখের মধ্যে অনাসক্ত হইয়া অবস্থান করেন। প্রিয় বা অপ্রিয় বস্তু-প্রাপ্তিতে তিনি প্রশংসা বা দ্বেষ করেন না। সকল সময় ও সর্ব্বাবস্থায় তাহার মন সাম্যে অবস্থিত। তিনি সদাই আত্মস্থ।

সর্ব্বদা অহংভাব ও ফলাকাঙ্ক্ষারহিত হইয়া কর্ম্ম করিবে। লাভালাভে মনের সমতা রক্ষা করিবে, তাহা হইলে তুমি কর্ম্মের বন্ধন দ্বারা আবদ্ধ হইবে না।

ইন্দ্রিয় সকল ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য বিষয়ে বিচরণ করে। দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ, ঘ্রাণ, আহার, গমন, শয়ন, নিশ্বাস গ্রহণ, কথন, উন্মিষণ ও নিমিষণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রভৃতি কার্য্য ইন্দ্রিয়বর্গের কার্য্য। বস্তুতঃ, তুমি এই সকল ইন্দ্রিয়ের কার্য্য ও মনের বিকারের নীরব সাক্ষী মাত্র। প্রকৃতি বা স্বভাব সকল কার্য্য করিতেছে। আত্মা নিষ্ক্রিয়। স্বরূপতঃ তুমি আত্মা।

সর্ব্বদা সমদর্শী যোগযুক্তাত্মা পুরুষ সর্ব্বভূতে আত্মাকে এবং আত্মাতে সর্ব্বভূত দর্শন করেন।

যিনি কোন জীবে দ্বেষ করেন না, যিনি সকলের প্রতি মৈত্রী ও করুণা-সম্পন্ন, যিনি আসক্তি ও অহংকার শূন্য, সুখে ও দুঃখে সমান, ক্ষমাশীল, সদা সন্তুষ্ট, ধ্যানে দৃঢ়ব্রত, আত্মসংযত, ঈশ্বরে প্রগাঢ় বিশ্বাসী, মন ও বুদ্ধি ভগবানে উৎসর্গীকৃত, যিনি আনন্দে উৎফুল্ল বা দুঃখে বিষণ্ণ হন না, শত্রু বা বন্ধুর প্রতি সমভাবাপন্ন, নিন্দা বা স্তুতিতে সমভাব, শীতোষ্ণ, সুখ দুঃখে সমান, তিনিই মহৎ ভক্ত বা গুণাতীত পুরুষ।

সত্যই মন বায়ুর ন্যায় চঞ্চল, বেগবান ও অস্থির। ইহাকে বশ করা অতীব কঠিন। কিন্তু অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা ইহাকে বশীভূত করা যায়।

ভগবানে মন স্থির কর। তাঁহার ভক্ত হও। তাঁহার জন্য সব ত্যাগ কর। নিশ্চয়ই তুমি তাঁহাকে পাইবে। তাঁহার চরণে প্রণতি কর, তবে নিশ্চয়ই তাঁহাকে পাইবে। সকল কর্ম্মের ফলত্যাগ কর, একমাত্র ভগবানে শরণ লও। তিনি তোমাকে সকল পাপ হইতে মুক্তি দিবেন।

যেখানেই যোগেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ এবং ধনুর্দ্ধর পার্থ আছেন, সেইখানেই শ্রী, বিজয়, অভ্যুদয় ও নীতি নিশ্চয় বিরাজ করিবে।

যোগবাশিষ্ঠের সার—

তখনই চরম মোক্ষপ্রাপ্তি-পথের সকল অন্তরায় দূরীভূত হইয়া যাইবে, যখনই শান্তি, বিচার, সন্তোষ ও সৎসঙ্গরূপ মোক্ষ পথের চারিটী দ্বারীকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বশীভূত করিতে পারিবে। ইহাদের মধ্যে একজনকেই স্ববশে আনিতে পারিলে সে তখন অপর তিনজনের সহিত সখ্য স্থাপন করাইয়া দিবে।

ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করিলে জন্মমৃত্যুরূপ সংসার বন্ধনের হাত হইতে মুক্তি হইবে। সকল সংশয় দূর হইয়া যাইবে। সকল কর্ম্ম শেষ হইয়া যাইবে। কেবল নিজের চেষ্টার দ্বারাই এই অমর, আনন্দপূর্ণ ব্রহ্মপদ প্রাপ্ত হওয়া যায়।

মনই আত্মার আবরক। মনের রূপ হইতেছে সংকল্প। মনের সত্যকার স্বভাব বাসনাময়। মনের কার্য্যকে সত্যই কর্ম্ম বলা হয়।

এ জগৎ মন ব্যতীত আর কিছুই নহে, ব্রহ্মের শক্তির দ্বারা ইহার বিকাশ। মন শরীরের চিন্তা করিতে করিতে শরীর হইয়া যায় এবং তাহার পর শরীরে আবদ্ধ হইয়া দুঃখ কষ্ট ভোগ করে।

মনই বহির্জগতে সুখ ও দুঃখ রূপে প্রকাশ পায়, মন আধ্যাত্মিক ভাবে গুণাদির আধার আর বাহ্যভাবে ইহাই বিশ্ব। মনই বিচার দ্বারা স্থির পরম ব্রহ্মের অবস্থা প্রাপ্ত হয়। প্রকৃত আনন্দ তখনই প্রাপ্ত হওয়া যায়, যখন বাহ্যজ্ঞানজাত সকল বাসনার নিবৃত্তির পর মন তার সূক্ষ্ম আকার ধ্বংস করিয়া ফেলে। সংকল্প ও সূক্ষ্ম বাসনা সকল (যাহা তুমি নিজেই সৃষ্টি কর) তোমার বন্ধনের পাশ কারণস্বরূপ। পরব্রহ্মের আত্মা-লোকই কেবল মনরূপে বা এই বিশ্বরূপে প্রকাশ পায়।

যে ব্যক্তি আত্মবিচারসম্পন্ন নহেন, তিনি সংকল্পময় জগৎকে সত্য বলিয়া ভ্রম করিবেন। এই মনের বৃদ্ধি হইয়া সংকল্পে পরিণত হয়। সংকল্প নিজ শক্তি দ্বারা এই জগৎ সৃষ্টি করে। সংকল্প নাশই মোক্ষ।

অত্যধিক ভ্রান্তি ও জাগতিক চিন্তায় পূর্ণ মলিন মনই আত্মার শত্রু। এই জন্ম মৃত্যুর প্রবাহ উত্তীর্ণ হইবার একমাত্র নৌকা হইতেছে বিরুদ্ধ মনের উপর জয়লাভ করা। পুনর্জন্মরূপ বৃন্তে অহংকাররূপ নবপল্লব

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ক্রমে বর্দ্ধিত হইয়া 'আমি' 'তুমি' রূপ বৃহৎ শাখা বিস্তার করে ও শেষে, মৃত্যু, রোগ, বার্দ্ধক্য, দুঃখ ও কষ্ট রূপ ফল প্রসব করে। জ্ঞানই কেবল এই বৃক্ষকে সমূলে নষ্ট করিতে পারে।

ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য সমস্ত বস্তুই মিথ্যা, কেবল পরব্রহ্মই সত্য। যখন সকল প্রকার আকর্ষণকারী বস্তুই তোমার চক্ষুশূল হইবে ও মনে তদ্‌বিপরীত ভাব উদিত হইবে, তখনই মনের নাশ হইবে। তোমার সকল সম্পত্তিই বৃথা। ইহারাই তোমাকে বিপদে লইয়া যায়। বাসনা-শূন্যতাই তোমাকে অনন্ত শান্তির রাজ্যে লইয়া যাইবে।

বাসনা ও সংকল্প নাশ কর। অহংকারকে বধ কর। মনকে ধ্বংস কর। চতুর্ব্বিধ সাধন-সম্পন্ন হও। পবিত্র, মৃত্যুহীন সর্ব্বব্যাপী আত্মার ধ্যান কর। আত্মজ্ঞান লাভ কর ; তবেই সেই অমৃতত্ব, চিরস্থায়ী শান্তি, অনন্ত আনন্দ, মুক্তি ও পূর্ণত্ব প্রাপ্ত হইবে।

"ওঁ" কার তত্ত্ব ও ধ্যান—

ব্রহ্ম বা পরমাত্মাই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। "ওঁ" তাঁহারই নাম। অতএব "ওঁ" পূজনীয়। "ওঁ" ই সব। ওঁ ব্রহ্মেরই নিদর্শন বা মূর্ত্তি। ইহা শক্তিময়ী ও অক্ষয়। ইহা পবিত্র একাক্ষর ধ্বনি। ইহা বেদের সার। মৃত্যু ও ভয়ের পারে লইয়া যাইবার নৌকা।

প্রণব বা "ওঁ" ই শ্রেষ্ঠ মন্ত্র। ইহা সাক্ষাৎ মুক্তিপ্রদ। সকল মন্ত্রের আরম্ভে "ওঁ" রহিয়াছে। প্রত্যেক উপনিষদ ওঁকার দ্বারা আরম্ভ হইয়াছে। গায়ত্রীর আরম্ভে ওঁ কার আছে। যজ্ঞে দেবতাদের যাহা কিছু নিবেদন করা হয় তাহা ওঁকার ধ্বনির দ্বারা আরম্ভ হয়। ওঁ কারের মহিমা বর্ণনা করা যায় না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যেখানে সকল বাক্যের শেষ, সকল বিদ্যার শেষ, সকল বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয় ক্রিয়ার শেষ—তাহা ওঁ কার। বেদ যে অক্ষরের প্রশংসা করিয়াছে, শাস্ত্র যাহার মহিমা কীর্ত্তন করিয়াছে, যাহাকে প্রাপ্ত হইবার জন্য সাধকেরা ব্রহ্মচর্য্যের জীবন যাপন করে, সেই চরম উদ্দেশ্যই হইতেছে "ওঁ" কার। ইহা সত্যই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। প্রধান সহায় ও চরম সত্য। "ওঁ" কে জানিলে সব কিছুই পাওয়া যায়।

"অ" "উ" ও "ম" এই তিন অক্ষরের সংযোগে ওঁ কার হইয়াছে। শব্দ মালার আরম্ভ হইতেছে "অ" "উ" উহার মধ্য ও "ম্" উহার অন্ত; অতএব সারা শব্দমালা ও ধ্বনি ওঁ কারের দ্বারা ব্যাপ্ত।

সকল প্রকার ত্রয়ী যথা-ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, বিরাট, হিরণ্যগর্ভ ঈশ্বর; সত্ত্ব, রজ, তম; জাগ্রত, স্বপ্ন, সুষুপ্তি; সৃষ্টি, স্থিতি, লয়প্রভৃতি সবই ওঁ কারে দ্বারা প্রকাশিত হয়।

"ওঁ" কার কীর্ত্তন, জপ ও ধ্যানের দ্বারা মন পবিত্র হয়, বিক্ষেপ দুরীভূত হয়, অজ্ঞানতা নাশ হয় ও পরমাত্মার সহিত মিলনে সহায়ক হয়।

ওঁ ধনু, মন তীর, ও ব্রহ্ম বা পরমাত্মা ইহার লক্ষ্য। পবিত্র ও একাগ্র মনের দ্বারা এই লক্ষ্য ভেদ কর। যেমন তীর লক্ষ্যে পঁহুছাইলে তাহা লক্ষ্যের সহিত অভেদ হইয়া যায় সেইরূপ তুমিও ব্রহ্মের সহিত এক হইয়া যাইবে।

কেবল এই এক অক্ষরকেই জান, তাহা হইলে তোমার সব জানা হইয়া যাইবে। তুমি তখন জ্ঞানের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ স্থানে পঁহুছিবে।

পদ্ম, সিদ্ধ বা যে কোন আসনে উপবেশন কর। ভ্রূযুগলের মধ্য স্থলে ত্রিকুটে মন স্থির কর। ভাবের সহিত নিম্নলিখিত বিষয়গুলির সম্বন্ধে ধ্যান কর ও সঙ্গে সঙ্গে সেইগুলি মনে মনে জপ কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সচ্চিদানন্দ স্বরূপোহম্ (আমি সৎ, চিৎ, আনন্দ স্বরূপ) ওঁ ওঁ ওঁ
অহম্ ব্রহ্মাসি (আমিই ব্রহ্ম) ওঁ ওঁ ওঁ
আমি সর্ব্বব্যাপী চৈতন্য স্বরূপ ওঁ ওঁ ওঁ
আমি সাক্ষী ওঁ ওঁ ওঁ
সোহম্, শিবোহম্, আমিই তিনি, আমিই শিব ওঁ ওঁ ওঁ
আমি দেহ নহি, মন নহি, তাহা হইতে পৃথক ওঁ ওঁ ওঁ
আমি অমর, সর্ব্বব্যাপী আত্মা ওঁ ওঁ ওঁ

এইভাবে তুমি শীঘ্রই পরমাত্মার সহিত একত্ব অনুভব করিতে সমর্থ হইবে ও ব্রহ্ম-মহিমায় প্রতিষ্ঠিত হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পঞ্চম অধ্যায়—ধর্ম্ম সংবাদ

রাম-বশিষ্ঠ সংবাদ—(যোগবাশিষ্ঠ) :—

শ্রীরাম প্রশ্ন করিলেন : হে শ্রদ্ধেয় গুরুদেব! আসক্তি কি? অনাসক্তি কি? বন্ধনের কারক আসক্তি বা কি? মোক্ষের কারক অনাসক্তিই বা কি? এই বন্ধন কিভাবে নষ্ট করিতে পারি? দয়া করিয়া এ বিষয়ে আমাকে বলুন।

বশিষ্ঠদেব বলিলেন : যদি কেহ বিশ্বাস করে এ দেহ চিরস্থায়ী, এবং দেহ ও ইহার অন্তরস্থ আত্মা, যিনি সত্যই অমর তাহার সম্বন্ধে বিচারের দ্বারা পার্থক্য বুঝিতে না পারে এবং সর্ব্বদা এই দেহ সম্বন্ধেই চিন্তা করে, তবেই সে মায়ার দাস হইয়া মায়াবদ্ধ হইয়া যায়। ইহাই মায়া এবং ইহাই বন্ধনের হেতু। আর, এই বিশ্বাস যে, সবই ব্রহ্ম বা আত্মা এবং জগতে কিছুই ভালবাসিবার বা ঘৃণা করিবার নাই—ইহাই অনাসক্তির মূল। অনাসক্তিই পরে মোক্ষ বা অন্তিম মুক্তির পথে লইয়া যায়।

জীবন্মুক্তের অনাসক্তি স্বাভাবিক। অনাসক্ত হইলে মন জাগতিক সুখ ত্যাগ করে, অহংকার চলিয়া যায় এবং সকল পদার্থের প্রতি আসক্তি চলিয়া যায়। এই আসক্তিহীনতাই মোক্ষের পথে লইয়া যায়। যাঁহারা অনাসক্তির অবস্থায় পঁহুছিয়াছেন, তাঁহারা কর্ম্মে ফলাকাঙ্ক্ষা ত্যাগ করেন। তাঁহারা কর্ম্ম বা কর্ম্মহীনতা কিছুই চান না। আসক্তি পুনর্জন্মের জালে আবদ্ধ করে।

এই আসক্তি দুই প্রকারের—বদ্ধ ও অবদ্ধ। প্রথমটী অজ্ঞানীর ও দ্বিতীয়টী আত্মতত্ত্ববিদ্ মহাত্মার। প্রথমটী পুনর্জন্মের কারণ দ্বিতীয়টী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিচার ও আত্মজ্ঞানের কারণ হয়। ভগবান বিষ্ণু ও সিদ্ধগণ এই জগৎকে অবন্ধ কর্ম্মের দ্বারা রক্ষা করেন।

জীবন্মুক্তের কোন কর্ম্মে আসক্তি নাই, তাঁহারা জগতের কল্যাণের জন্য কার্য্য করেন। যদিও তিনি সকল কর্ম্মের মধ্যে থাকেন, কিন্তু তিনি কোন কর্ম্মে জড়িত নন। তাঁহার কোন বস্তুতে আসক্তি নাই। তাঁহার মন সর্ব্বদা পরমাত্মায় যুক্ত। তিনি এ জগৎকে অসত্য বলিয়া অনুভব করেন। তিনি কখনও ভবিষ্যতের আশায় বা বর্ত্তমানের অবস্থার প্রতি মন দেন না। গত সুখের স্মরণে তিনি কালাতিপাত করেন না। নিদ্রায় তিনি পরম আলোকের জ্যোতিতেও জাগ্রত অবস্থায়ও তিনি নির্ব্বিকল্প সমাধির নিদ্রাহীন নিদ্রায় মগ্ন। তিনি কর্ম্ম করেন বটে, কিন্তু কোন কাজেই তিনি আবদ্ধ হন না। তিনি কর্ম্ম-সম্পাদন কালে কখনই নিজে কর্ত্তা বলিয়া মনে করেন না। কোন কিছুতেই তিনি হর্ষ বা দুঃখ করেন না। বালকদের সহিত বালকবৎ এবং বৃদ্ধদের সহিত বৃদ্ধবৎ আচরণ করেন। তাঁহার যুবকদের সঙ্গে যুবকদের ভাব ও জ্ঞানীদের সঙ্গে প্রাজ্ঞের ভাব, অপরের আনন্দে তিনি আনন্দ প্রকাশ করেন ও দুঃখে সহানুভূতি প্রকাশ করেন। হে রাম! এইভাবে নিজেকে স্থির রাখিয়া রাজ্যপালন করিবে, তবেই সত্যকে হারাইতে হইবে না।

দেব যক্ষ সংবাদ :—(কেন উপনিষদ)

দেবাসুর-সংগ্রামে দেবতাদের জয়লাভ হয়। দেবতারা মনে মনে চিন্তা করিল যে, তাহারা নিজেদের শক্তিদ্বারাই জয়লাভ করিয়াছে এবং ভগবৎ-শক্তির কথা ভুলিয়া গেল। ব্রহ্ম তাহাদের কিছু শিক্ষা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিতে অভিলাষ করিলেন। তিনি বুঝিতে পারিয়াছিলেন যে, তাহারা নিজ অহংকারে স্ফীত হইয়া উঠিয়াছে। তিনি তাহাদের সম্মুখে আদি অন্তহীন এক বিরাট যক্ষরূপে আবির্ভূত হইলেন। তাহারা তাঁহাকে চিনিতে পারিল না। তাহারা সকলে অগ্নিকে বলিল "হে জাতবেদ! এই মহান পুরুষকে জানিয়া আইস।" "অগ্নি এই পুরুষের নিকটবর্ত্তী হইলে তিনি প্রশ্ন করিলেন, "তুমি কে?" অগ্নি উত্তর করিল "আমিই অগ্নি, আমি জাতবেদ।" ব্রহ্ম প্রশ্ন করিলেন, "তোমার কি ক্ষমতা?" অগ্নি উত্তর করিল, "এ জগতে যাহা কিছু পদার্থ আছে আমি তাহাকে দগ্ধ করিতে পারি।" ব্রহ্ম তাহার সম্মুখে একখণ্ড তৃণ রাখিয়া বলিলেন, "ইহাকে দগ্ধ কর দেখি।" অগ্নি তাহার সকল শক্তির সহিত অগ্রসর হইয়া অনেক চেষ্টা করিল, কিন্তু ইহাকে দগ্ধ করিতে সক্ষম হইল না। ইহার পর আসিল বায়ু। ব্রহ্ম বায়ুকে বলিলেন, 'তোমার কি ক্ষমতা?' বায়ু উত্তর করিল, "আমি বিশ্বব্রহ্মাণ্ড ও জগতে যাহা কিছু আছে তাহা এক মুহূর্ত্তে উড়াইয়া দিতে পারি।" ব্রহ্ম একটী তৃণখণ্ড তাহার সম্মুখে রাখিয়া বলিলেন, "এটিকে উড়াইয়া দাও দেখি।" বায়ু সর্ব্বশক্তির সহিত উহার নিকটবর্ত্তী হইয়া অনেক চেষ্টা করিল, কিন্তু তৃণটীকে একচুলও নড়াইতে পারিল না। সর্ব্বশেষে দেবরাজ ইন্দ্র স্বয়ং আসিলেন। কিন্তু তিনি যখন সেই স্থানে আসিলেন, যক্ষদেব তখন অদৃশ্য হইয়াছেন। ইন্দ্র মহাসংশয়ে পড়িলেন। তাঁহার বুদ্ধিভ্রম হইতে লাগিল। তিনি যখন পরাভূত ও হতবুদ্ধি হইয়া দণ্ডায়মান আছেন, তখন হিমালয় কন্যা শিবানী উমা (হৈমবতী) তাঁহার সম্মুখে আবির্ভূতা হইয়া যক্ষের স্বরূপ তত্ত্ব তাঁহার নিকট প্রকাশ করিলেন। তখনই কেবল ইন্দ্র এই শক্তিকে ব্রহ্ম বলিয়া জ্ঞাত হইলেন। মা উমার কৃপায় তিনি দেবতাদের মধ্যে শ্রেষ্ঠ আসন প্রাপ্ত হইলেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অহংকারের জন্য তুমি নিজেকে কর্ত্তা বলিয়া মনে কর ও বদ্ধ হইয়া পড়। সর্ব্বদা মনে অনুভব কর, তুমি ভগবানের হস্তের যন্ত্র মাত্র। ভগবানই তোমার চক্ষুর ভিতর দিয়া দর্শন করেন, কর্ণের মধ্য দিয়া শ্রবণ করেন, নাসিকার মধ্য দিয়া আঘ্রাণ করেন ; তাহা হইলেই তুমি অহংকার হইতে ও কর্ম্মের বন্ধন হইতে মুক্ত হইবে। তুমি শান্তি লাভ করিবে ও ভগবানের সহিত একীভূত হইয়া যাইবে। ইহাই কর্ম্মযোগ ও ভক্তি-যোগের গোপন রহস্য।

যাজ্ঞবল্ক্য—মৈত্রেয়ী সংবাদ—

মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন "হে মৈত্রেয়ি, আমি সংসারাশ্রম ত্যাগ করিয়া সন্ন্যাসাশ্রমের জন্য বনে গমনের জন্য মনস্থ করিয়াছি। অতএব আমার যাহা কিছু সম্পত্তি আছে, তাহা তোমার ও কাত্যায়নীর মধ্যে বণ্টন করিয়া দিতে ইচ্ছা করি।

মৈত্রেয়ী বলিলেন "আমার শ্রদ্ধেয় স্বামিন্ আমাকে সত্য বলুন এ জগতের সমস্ত ধন লাভ করিলে কি আমি অমরত্ব লাভ করিতে সমর্থ হইব ?"

যাজ্ঞবল্ক্য বলিলেন "না। তোমায় জীবন ধনী ব্যক্তির ন্যায় হইবে ; কিন্তু অর্থের দ্বারা অমরত্ব লাভ করা অসম্ভব।"

মৈত্রেয়ী বলিলেন, "আমি যদি অমরত্ব লাভ করিতে না পারি, তবে এ ধনে আমার কি আবশ্যক। হে প্রভু, অমরত্ব লাভের যদি কোন উপায় আপনার জানা থাকে, আমাকে তাহাই বলুন।"

যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন "হে প্রিয় মৈত্রেয়ি, উপবেশন করিয়া শ্রবণ কর, আমি ইহা তোমার নিকট ব্যাখ্যা করিতেছি। আমি যাহা বলিতেছি—তাহা সম্যক্ বুঝিতে চেষ্টা কর। সত্য, স্বামী স্বামী বলিয়াই প্রিয় নহে,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আত্মার জন্যই স্বামী প্রিয়। স্ত্রীও স্ত্রী বলিয়াই প্রিয় নহে, আত্মার জন্যই স্ত্রী প্রিয়। পুত্র পুত্র বলিয়াই প্রিয় নহে, আত্মার জন্যই পুত্র প্রিয়। এই অমর সর্ব্বব্যাপী আত্মা বা ব্রহ্মই দ্রষ্টব্য, শ্রোতব্য, মন্তব্য ও নিদিধ্যাসিতব্য। হে মৈত্রেয়ি, "আত্মা বা অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যো মন্তব্যো নদিধ্যাসিতব্যঃ।

"হে মৈত্রেয়ি, যতক্ষণ দ্বৈতভাব আছে, ততক্ষণ একে অপরকে দেখে, আঘ্রাণ করে, আস্বাদন করে, নমস্কার করে, কথা বলে, শ্রবণ করে, স্পর্শ করে ও অপরকে জানে। কিন্তু যখন অদ্বয়ভাব বিরাজ করে, যখন কেবল আত্মাই আছেন, তখন কে কাহাকে দেখিবে, শুনিবে, আঘ্রাণ করিবে, স্পর্শ করিবে বা জ্ঞাত হইবে। যাহার দ্বারা সকল বস্তু জ্ঞাত হওয়া যায়, তাহাকেঁ কে জানাইবে? সেই আত্মাকে কেবল 'নেতি' 'নেতি' অর্থাৎ তিনি ইহা নন তিনি উহা নন" এই ভাবে নির্দ্দেশ দেওয়া যাইতে পারে। আত্মা বা পরমাত্মা কখন নষ্ট হন না। তিনি অসঙ্গ ও মুক্ত। তিনি কখনও ধ্বংস বা ক্লিষ্ট হন না। জ্ঞাতাকে কে জানিবে? হে প্রিয় মৈত্রেয়ী এইভাবে তোমায় উপদেশ করিতেছি।

এইভাবে উপদেশ করিয়া যাজ্ঞবল্ক্য বনে প্রস্থান করিলেন।

নচিকেতা—যম সংবাদ—(কঠ উপনিষদ)

ওঁ! ওঁ! ওঁ!

নচিকেতা বলিলেন, "হে যমরাজ, পাপপুণ্য, কার্য্যকারণ বা ভূত ভবিষ্যৎ প্রকৃতির পারে যাহা আপনি দেখেন, তাহা আমাকে বলুন। ইহাই আমার তৃতীয় বর।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যম বলিলেন "বেদের উদ্দেশ্য, প্রায়শ্চিত্তের ফল বা সাধু ব্রহ্মচারীদের তপস্যার লক্ষ্য তোমাকে বলিতেছে শ্রবণ কর। ইহা "ওঁ"।

এই অক্ষরই ব্রহ্ম, ইহাই শ্রেষ্ঠ। যিনি ইঁহাকে জানিয়াছেন, তিনি যাহা কিছু কাম্য—অমরত্ব ও অনন্ত শান্তি—তাহা লাভ করেন।

এই আত্মার আদি নাই, অন্ত নাই, জন্ম নাই, মৃত্যু নাই, পরিবর্ত্তন নাই, আকার নাই, গুণ নাই বা বর্ণ নাই। ইহা শব্দ, স্পর্শ, ঘ্রাণ বা স্বাদ রহিত। ইহা অনন্ত, অমর, সর্ব্বব্যাপী, স্বয়ংজ্যোতি, অবিভাজ্য ও অদ্বিতীয়। ইহা বাক্যাতীত বা প্রকাশাতীত। ইহা হৃদ্‌গুহাভ্যন্তরবাসী, ইহা সর্ব্বভূতান্তরাত্মা।

যাঁহার বাসনা ত্যাগ হইয়াছে, মন সংযত ও শান্ত হইয়াছে, ইন্দ্রিয় বশীভূত হইয়াছে, তিনিই ধ্যানের দ্বারা ও শুদ্ধ বুদ্ধি দ্বারা এই আত্মাকে দর্শন করেন ও অমরত্ব ও অনন্তশান্তি উপভোগ করেন।

আত্মা সকল জীবের মধ্যে লুক্কাইত আছেন। বাহ্যবিষয় হইতে প্রত্যাকৃষ্ট ইন্দ্রিয় ও শুদ্ধ বুদ্ধির দ্বারা আত্মা উপলব্ধি হয়।

যখন সকল কামনা ধ্বংস হইয়া যায়, যখন অবিদ্যা, কাম ও কর্ম্মরূপ তিনটী হৃদ্‌গ্রন্থি ছিন্ন হইয়া যায়, যখন মনের সহিত পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় শান্ত হয়, যখন বুদ্ধি কার্য্যসকল হইতে নিবৃত্ত হয় ও শান্ত হয়। তখন পরমাগতি বা শ্রেষ্ঠ অবস্থা প্রাপ্ত হওয়া যায়।

যেমন শর বা ইষিকার মধ্য হইতে তাহার সার গ্রহণ করা হয়, সেইরূপ সাহস ও ধৈর্য্যের সহিত ধ্যান, বিবেক ও বিচার দ্বারা এই পঞ্চকোষরূপ দেহের মধ্য হইতে আত্মাকে পৃথক করিতে হইবে।"

নচিকেতা যমের নিকট তৃতীয় বররূপ ব্রহ্মবিদ্যার উপদেশ লাভ করতঃ ধ্যান অভ্যাস করিয়া ব্রহ্মপদলাভ করিলেন অর্থাৎ আত্মজ্ঞানের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বারা অমরত্ব প্রাপ্ত হইলেন। নাচিকেতার ন্যায় উপযুক্ত শিষ্য মাত্রেই আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া অমরত্ব লাভ করিতে পারেন।

ওঁ সহনাববতু সহনৌভুনক্তু সহবীর্য্যম করবাবহৈ। তেজস্বী নামধীতমস্তু মা বিদ্বিষাবহৈ॥

ওঁ! উভয়কে (গুরু ও শিষ্য) রক্ষা করুন। উভয়কে মুক্তির আনন্দ উপভোগ করান। আমরা যেন উভয়ে শাস্ত্রের প্রকৃত ব্যাখ্যা জানিতে চেষ্টা করি। আমাদের অধ্যয়ন যেন সফল হয়। আমরা পরস্পর যেন কলহ না করি।

ওঁ শান্তি! ওঁ শান্তি! ওঁ শান্তি!

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ষষ্ঠ অধ্যায়—প্রশ্নোত্তরী

বিবেক প্রশ্নোত্তরী :

প্রঃ অনন্ত আনন্দ কোথায় ?

উঃ তোমার অন্তরস্থিত আত্মায়।

প্রঃ সর্ব্বাপেক্ষা উৎপাতকারী ইন্দ্রিয় কোনটী ?

উঃ জিহ্বা।

প্রঃ সর্ব্বাপেক্ষা প্রবল শত্রু কে ?

উঃ মন।

প্রঃ সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ বন্ধু কে ?

উঃ সৎসঙ্গ বা জ্ঞানিগণের সহিত বাস।

প্রঃ তোমার প্রকৃত পিতা কে ?

উঃ গুরু।

প্রঃ কোন ভাষা শ্রেষ্ঠ ?

উঃ হৃদয়ের ভাষা।

প্রঃ শ্রেষ্ঠ গুণ কি ?

উঃ ব্রহ্মচর্য্য।

প্রঃ সর্ব্বাপেক্ষা উগ্র মাদক কি ?

উঃ কাম।

প্রঃ শ্রেষ্ঠ নদী কোনটী ?

উঃ ব্রহ্মজ্ঞান।

প্রঃ প্রকৃত রাজা কে ?

উঃ জীবন্মুক্ত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রঃ শ্রেষ্ঠ ধর্ম্ম কি ?

উঃ অনাসক্ত সেবা-ধর্ম্ম।

প্রঃ সর্ব্বাপেক্ষা অধম গুণ কি ?

উঃ ক্রোধ।

প্রঃ জগতের শ্রেষ্ঠ পদার্থ কি ?

উঃ দুঃখ (কারণ ইহা তোমার চক্ষু উন্মোচন করে ও মোক্ষলাভের জন্য তোমাকে চালিত করে।)

প্রঃ শ্রেষ্ঠ খাদ্য কি ?

উঃ শ্রুতি ও উপনিষদাদি শ্রবণ।

প্রঃ শ্রেষ্ঠ ব্যক্তি কে ?

উঃ দয়ার্দ্র-হৃদয় ব্যক্তি।

প্রঃ অধম ব্যক্তি কে ?

উঃ স্বার্থপর ব্যক্তি।

প্রঃ নরক কোথায় ?

উঃ ক্রূরতা ও হিংসা পূর্ণ মনে।

প্রঃ স্বর্গ কোথায় ?

উঃ ভালবাসা, দয়া ও দাক্ষিণ্যযুক্ত মনে।

প্রঃ শ্রেষ্ঠ বিজ্ঞান কি ?

উঃ ব্রহ্ম-বিদ্যা বা আত্মার বিজ্ঞান।

প্রঃ জগতের সর্ব্বাপেক্ষা মূল্যবান পদার্থ কি ?

উঃ বৈরাগ্য।

প্রঃ সর্ব্বাপেক্ষা বলবান কে ?

উঃ যিনি অহিংসা অভ্যাস করেন, যিনি সহাস্য বদনে অপমান, ক্ষতি ও অত্যাচার সহ্য করিতে পারেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রঃ দুর্ব্বল কে ?

উঃ অসহিষ্ণু ব্যক্তি।

প্রঃ সুখী কে ?

উঃ ত্যাগী ব্যক্তি।

প্রঃ দুঃখী কে ?

উঃ ধনী ব্যক্তি।

প্রঃ সুন্দর কে ?

উঃ যোগী।

প্রঃ কুৎসিত কে ?

উঃ লোভী।

প্রঃ ভিক্ষুক কে ?

উঃ যাহার কামনা আছে।

প্রঃ সর্ব্বাপেক্ষা বৃহৎ সাগর কোনটী ?

উঃ আনন্দ সাগর (ব্রহ্ম বা আত্মানন্দের)।

প্রঃ এ জগতে সর্ব্বাপেক্ষা বিপদ-সঙ্কুল জিনিষ কি ?

উঃ সংসারী জীবের সঙ্গ।

প্রঃ সর্ব্বাপেক্ষা লোভের জিনিষ কি ?

উঃ পুরুষের পক্ষে স্ত্রী এবং স্ত্রীর পক্ষে পুরুষ।

প্রঃ শ্রেষ্ঠ প্রার্থনীয় কি ?

উঃ ব্রহ্ম জ্ঞান।

প্রঃ সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ চালক কে ?

উঃ ভগবান।

প্রঃ শ্রেষ্ঠ যন্ত্র কি ?

উঃ মন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রঃ সর্ব্ব বৃহৎ কারখানা কোনটা ?

উঃ মনের কারখানা।

প্রঃ সত্যকার মাতাল কে ?

উঃ যে অর্থ ও বিদ্যার মদে মত্ত।

প্রঃ সত্যকার অন্ধ কে ?

উঃ যাহার অন্তরস্থ জ্ঞান চক্ষু উন্মীলিত হয় নাই।

প্রঃ চামার কে ?

উঃ যে দেহকে আত্মা বলিয়া ভুল করে এবং সর্ব্বদা দেহের কথা লইয়া ব্যস্ত।

প্রঃ তোমার প্রধান কর্ত্তব্য কি ?

উঃ অন্তরস্থ সেই চালকের সন্ধান করা, তাঁহাকে ভালবাসা, তাঁহার জন্য জীবন ধারণ করা, তাঁহার সেবা করা, তাঁহাকে জানা, তাঁহাকে উপলব্ধি করা, তাঁহাতে বাস করা ও তাঁহাতে ডুবিয়া যাওয়া।

প্রশ্নোত্তরী ঃ

প্রশ্ন। দয়ালু ভগবান জগতে দুঃখের সৃষ্টি কেন করিলেন ?

উত্তর। দুঃখই জগতের শ্রেষ্ঠ আশীর্ব্বাদ। ইহা আমাদের চক্ষু উন্মোচন করে। জগতে যদি দুঃখ বা কষ্ট না থাকিত, তবে কেহই মোক্ষের জন্য চেষ্টা করিত না।

প্রশ্ন। আমার মনের পবিত্রতা হইল কি না কি উপায়ে বুঝিতে পারিব ?

উত্তর। চিত্ত শুদ্ধির লক্ষণ হইতেছে বৈরাগ্য (ইন্দ্রিয় সুখের প্রতি অনাসক্তি বা বিরাগ)। তখন মনে কোন প্রকার ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য বিষয়ের জন্য কামনা বা বাসনার উদয় হইবে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রশ্ন। ভগবানের জগৎ সৃষ্টির কারণ কি ?

উত্তর। ইহা একটী অতি প্রশ্ন। ব্রহ্ম জ্ঞান লাভ হইলে ইহার কারণ বুঝা যায়। দেশ কাল ও কারণের দ্বারা সীমাবদ্ধ মন কিরূপে দেশ-কালাদির অতীত বস্তু ধরিতে সক্ষম হইবে।

প্রশ্ন। পুনঃ পুন মন্ত্র উচ্চারণের সার্থকতা কি ?

উত্তর। ইহা শক্তি আনয়ন করে। ইহাতে আধ্যাত্মিক সংস্কারগুলি দৃঢ়ীভূত হয়।

প্রশ্ন। মনকে যখন স্থির করিতে যাই, তখন অনেক প্রকার চিন্তা মনে আসিয়া উদয় হয়। কিভাবে তাহাদের নিবৃত্ত করিব? তাহাদের কি জোর করিয়া দমন করিব ?

উত্তর। তাহাদের বল পূর্ব্বক দমন করিতে চেষ্টা করিও না। তাহা হইলে তাহারা দ্বিগুণ বেগে আবার আবির্ভূত হইবে। ইহা পুনঃ পুন হইতে থাকিবে। ইহাতে তোমার মনের বল অপচয় হইবে ও মনের শক্তি ক্ষয় হইবে। তুমি নিজে এই চিন্তাগুলির নীরব স্বাক্ষিরূপে অবস্থান কর। মনকে বল, 'এই চিন্তার সহিত আমার কোন সম্বন্ধ নাই।', ইহাদের প্রতি উদাসীন হও। জাগতিক সকল প্রকার চিন্তাই আস্তে আস্তে আপনিই লয় প্রাইবে।

প্রশ্ন। কুস্বপ্ন কি ভাবে দূর হয় ?

উত্তর। সৎ গ্রন্থ পাঠ কর। নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে অর্দ্ধঘণ্টা ধ্যান অভ্যাস কর। তাহা হইলে আর কুস্বপ্ন দেখিবে না।

প্রশ্ন। অহংকারশূন্য পুরুষের লক্ষণ কি ?

উত্তর। তিনি দেহাত্মবুদ্ধিশূন্য। তাঁহার গর্ব্ব, রাগদ্বেষ, হিংসা, ক্রোধ ও কপটতা নাই।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রশ্ন। জগতে মন্দ কেন আছে ?

উত্তর। দৃষ্টি-ভঙ্গি বদলাইলেই মন্দ তিরোহিত হইবে। মন্দ ভালরই বিপরীত। মন্দ আছে ভালকে মহিমান্বিত করিতে। ভাল মন্দ দুইই আপেক্ষিক। এক সময় যাহা ভাল অপর সময় তাহাই মন্দ হইয়া যায়। একের পক্ষে যাহা ভাল অপরের পক্ষে হয়ত তাহা মন্দ। ইহা বুঝিয়া জ্ঞানী হও। সর্ব্বভূতে সেই আত্মাকে দর্শন কর। ভাল মন্দ সে ত মনের সৃষ্টি। আত্মদৃষ্টি দ্বারা মন্দকে ভালতে রূপান্তরিত কর। মন্দের মধ্যেও ভাল আছে।

প্রশ্ন। কি ভাবে দ্বন্দ্বাতীত অবস্থা লাভ করিব ?

উত্তর। সেবা, দান, নিজের জিনিষ অপরের সহিত বন্টন করিয়া ভোগ, বিশ্বপ্রেম ও সকলেরই হৃদয়ে সেই একই আত্মা বিরাজিত, এতাদৃশ উপলব্ধির দ্বারা এই অবস্থা লাভ করা যায় এবং সর্ব্বদা ব্রহ্ম-চিন্তন ও আত্মধ্যানের দ্বারাও লাভ করা যায়।

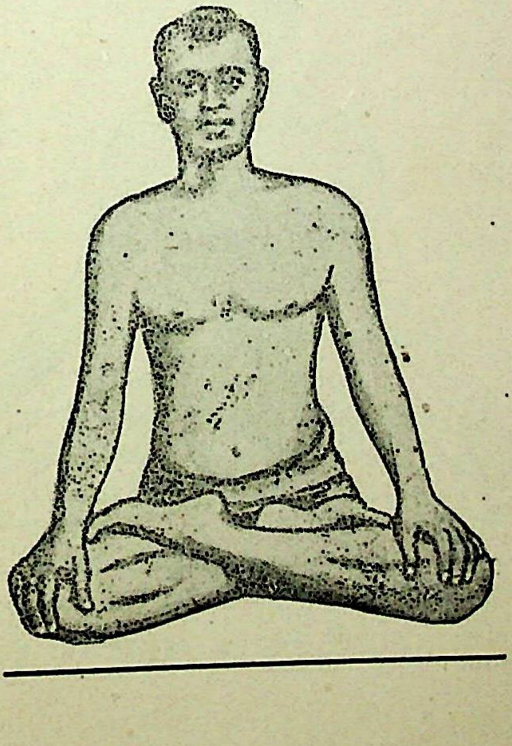
CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিশিষ্ট [ক]

যোগাসন ঃ—কয়েকটী আসন সম্বন্ধে বর্ণনা এখানে দেওয়া হইতেছে। এইগুলি অভ্যাস করিলে শারীরিক ও মানসিক উভয় প্রকার উন্নতি সাধন হয়। ভগবৎ উপলব্ধির পথে সুস্থ দেহ ও সবল মন বিশেষ আবশ্যক। কেবল আসনের দ্বারা ভগবৎ লাভ হয় একথা যেন কেহ না মনে করেন। অতএব ইহাকেই উদ্দেশ্য না করিয়া কেবল উপায় মাত্র মনে করিতে হইবে। প্রত্যহ প্রাতে বা সন্ধ্যার খালি পেটে নিয়মিত ভাবে এগুলি অভ্যাস করিতে হয় ও উপযুক্ত গুরুর নিকট এগুলি শিখিয়া লইয়া ধীরে ধীরে ইহার সময় বৃদ্ধি করিতে হয়। হঠাৎ অত্যধিক কিছু করিতে নাই।

১। পদ্মাসন

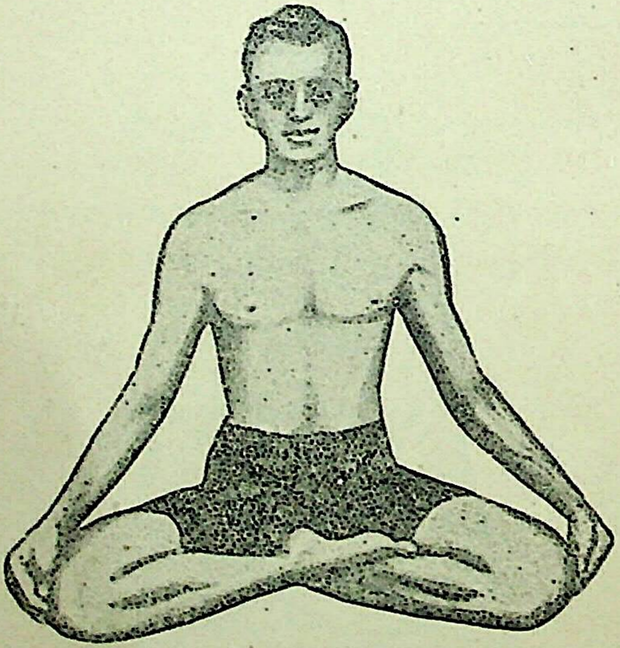


CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

একখানি কম্বল চারি ভাঁজ করিয়া মাটিতে বিছাও ও তাহার উপর এক টুকরা কাপড় পাত। ইহার উপর বস, পা তুটী ছড়াইয়া দাও। ডান পা তুই হাত দিয়া ধরিয়া হাঁটুতে ভাঁজ করিয়া বাম উরতের উপর রাখ। সেই ভাবে বাম পা ডান উরতের উপর রাখ। ঠিক সোজা হইয়া বস (যাহাতে মেরুদণ্ড হইতে মস্তক পর্য্যন্ত একটি সরল রেখা হয়) এবং হাত তুটি গোড়ালীর উপর একটির উপর অপরটি রাখিয়া কিম্বা হাঁটুর উপর রাখিয়া স্থির হইয়া উপবেশন কর।

২। সিদ্ধাসন



আসনের উপর বস। পা তুটি ছড়াইয়া দাও বাম পা হাঁটুতে ভাঁজ করিয়া গোড়ালিটী গুহ্য ও লিঙ্গমূলের মধ্য স্থানে স্থাপন

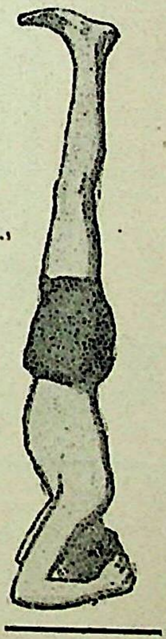
CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কর। ডান পা ভাঁজ করিয়া গোড়ালীটী লিঙ্গমূলের উপরে স্থাপনা কর। পদ্মাসনের ন্যায় সোজা হইয়া বস ও হাত দুটি রাখ।

৩। শিরসাসন

একটী কম্বল বিস্তারিত করিয়া পাত। তাহার উপর হাঁটু গাড়িয়া বস। দুই হাতের আঙ্গুল পরস্পরের মধ্যে ঢুকাইয়া একটি অঙ্গুলী বন্ধনী কর। কম্বলের উপর অঙ্গুলীবদ্ধ যুক্ত দুই হাত এরূপ ভাবে রাখ যাহাতে ইহা দ্বারা শরীরের সমুদায় ভারের সমতা রক্ষা হইয়া স্থির রাখা যায়। মাথাটি হাতের বন্ধনীর উপর রাখিয়া শরীরকে উঠাও ও হাঁটু দুটি বুকের নিকট লইয়া আইস। কেবল পায়ের আঙ্গুলের অগ্রভাগ মাটিতে ঠেকিয়া থাকিবে। ক্রমশঃ আস্তে আস্তে পায়ের আঙ্গুলগুলি মাটি হইতে উঠাইয়া আস্তে আস্তে পা দুটী উপরে উঠাও যতক্ষণ না পাদুটী খাড়া ভাবে উপরে উঠিয়া দাঁড়ায়। প্রথম এই ভাবে অল্পক্ষণ থাকিতে চেষ্টা কর, ক্রমে সময় বাড়াইয়া অর্দ্ধঘণ্টা অবধি অভ্যাস

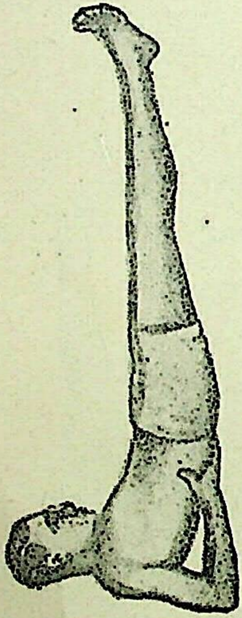


কর। পরে ধীরে ধীরে পা নামাইয়া পুর্ব্বাবস্থায় আনয়ন কর। প্রথম অভ্যাসের সময় অপর কাহারও বা দেওয়ালের সাহায্য লইতে পার।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৪। সর্ব্বাঙ্গাসন।

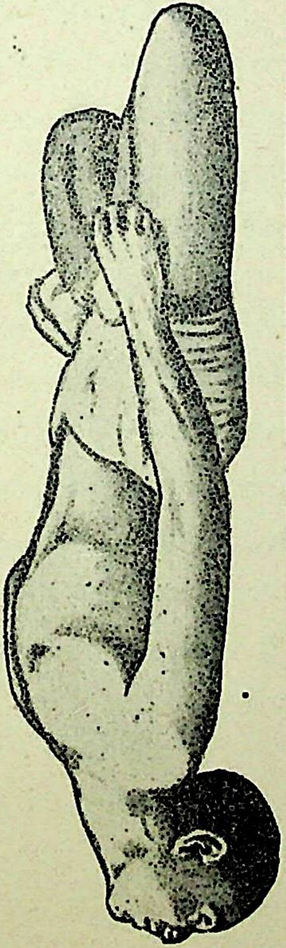


চিৎ হইয়া সমান ভাবে শয়ন কর। আস্তে আস্তে পাছুটি উপরে উঠাইতে থাক। দেহকাণ্ড, কোমর ও পাছুটি সোজা উত্তোলন কর। কনুই দুটী মাটীতে দৃঢ় ভাবে রাখিয়া দুই হাত দিয়া পিঠকে সোজা করিয়া রাখ। পাছুটি, কোমর ও দেহকাণ্ড যতক্ষণ না একটী সরল রেখায় সটান খাড়া হয় ততক্ষণ অবধি তোল। চিবুকটী বুকের উপর চাপিয়া রাখ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৫। মৎস্যাসন

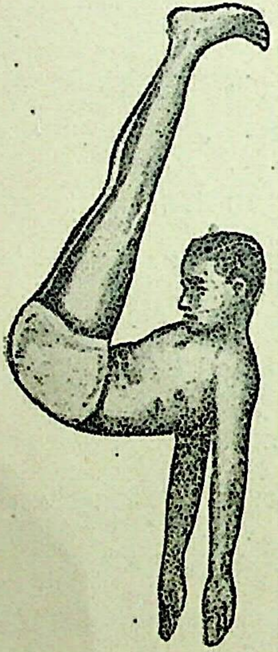


পদ্মাসনে বসিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। পদ্মাসন মাটি ছাড়িয়া উঠিয়া না পড়ে।, এখন দেহকাণ্ড ও মাথা উত্তোলন কর। ঘাড় বাঁকাইয়া ব্রহ্মতালু মাটির উপর রাখ। তারপর পায়ের আঙ্গুলের অগ্রভাগ হাত দিয়া ধর। সর্ব্বাঙ্গাসনের পরেই এই আসন করিতে হয়। দুই তিন মিনিট বা সর্ব্বাঙ্গাসনের সময়ের অর্দ্ধেক এই আসনে থাক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৬। হলাসন

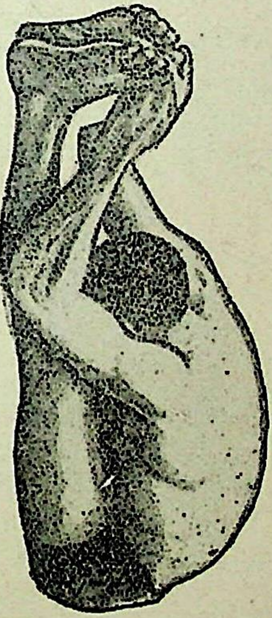


কম্বলের উপর চিৎ হইয়া শয়ন কর। হাত দুটীর চেটো নিচু দিকে করিয়া জানুর পার্শ্বে রাখ। পা না বাঁকাইয়া আস্তে আস্তে উঠাও কিন্তু হাত জমিতে স্থির ভাবে থাকিবে। পা ও কোমর অবধি অংশ সোজা ভাবে উঠাইয়া ও পরে বাঁকাইয়া মাথার পিছনে নামাও যতক্ষণ না পায়ের আঙ্গুল মাটী স্পর্শ করে। হাঁটু দুটী যেন সোজা ও পরস্পর যুক্ত রাখিবে। দাড়ি বুকে টিপিয়া রাখ। নাক দিয়া আস্তে আস্তে নিশ্বাস প্রশ্বাস লও। এই আসনে দুই মিনিটকাল থাকিতে চেষ্টা কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

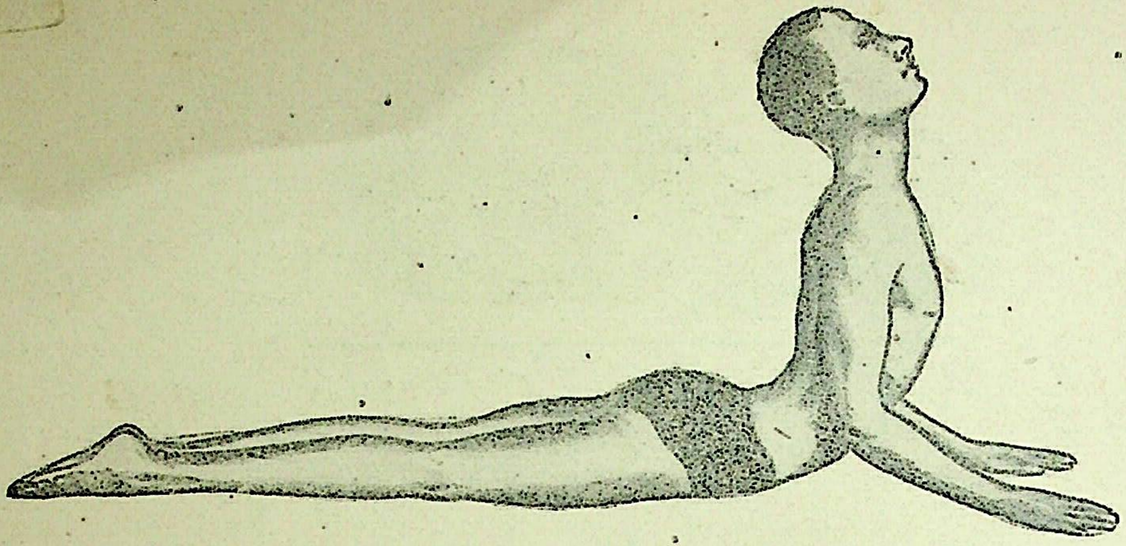
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৭। **পশ্চিমোত্তাসন** :—চিৎ হইয়া কম্বলের উপর শয়ন কর। পা ও উরত মাটীর সহিত যুক্ত রাখ। শরীর শক্ত কর ও মাথা ও বুক ধীরে ধীরে উত্তোলন করতঃ সোজা হইয়া বস। এখন নিশ্বাস ত্যাগ করিয়া শরীর বাঁকাইতে আরম্ভ কর যতক্ষণ না তোমার হাতের দ্বারা পায়ের আঙ্গুল ধরিতে পার। আস্তে আস্তে শরীরকে বক্র করিবে। এমন কি তোমার মুখকে হাঁটুর মধ্যে ঢুকাইয়া দিতে পার। ৫ সেকেণ্ড এই আসনে থাকিয়া পুনরায় ধীরে ধীরে পূর্ব্বেকার বসা অবস্থায় আসিয়া তবে নিশ্বাস গ্রহণ করিবে।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

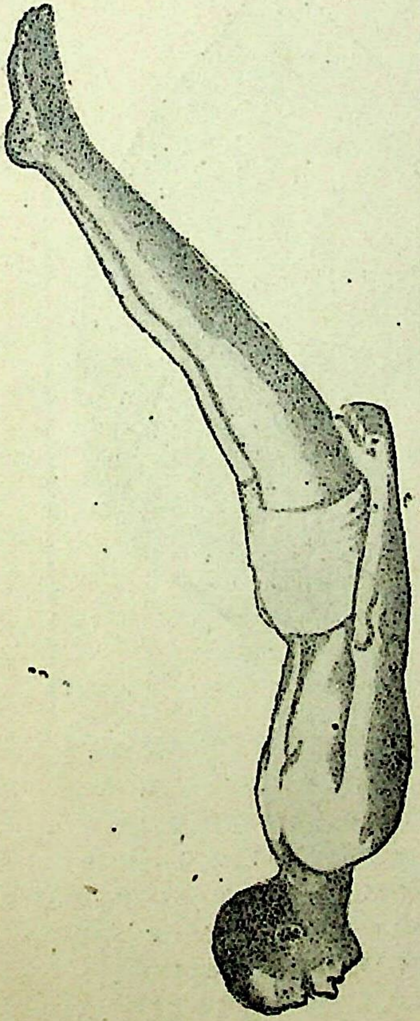
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



৮। **ভুজঙ্গাসন ঃ**—উপুড় হইয়া কম্বলের উপর শয়ন কর। সমস্ত পেশীগুলি শ্লথ করিয়া দাও। উপুড় হস্ত তালুদ্বয় কাঁধের পাশে মাটিতে রাখ। আস্তে আস্তে মাথা ও দেহের ঊর্দ্ধভাগ উঠাও যেমন সাপ তার ফনা তুলে। মেরুদণ্ডকে উত্তমরূপে বক্র কর। কিন্তু শরীর যেন ঝাঁকি দিয়া তুলিও না, একটু একটু করিয়া যেমন উঠাইতে থাকিবে, তুমি অনুভব করিবে যে মেরুদণ্ড আস্তে আস্তে বাঁকিতেছে ও চাপ যেন মেরুদণ্ডের উপর হইতে নীচে নামিতেছে। নাভিকুণ্ড হইতে পায়ের আঙ্গুলের ডগা অবধি মাটির সহিত যেন সর্ব্বদা লাগিয়া থাকে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

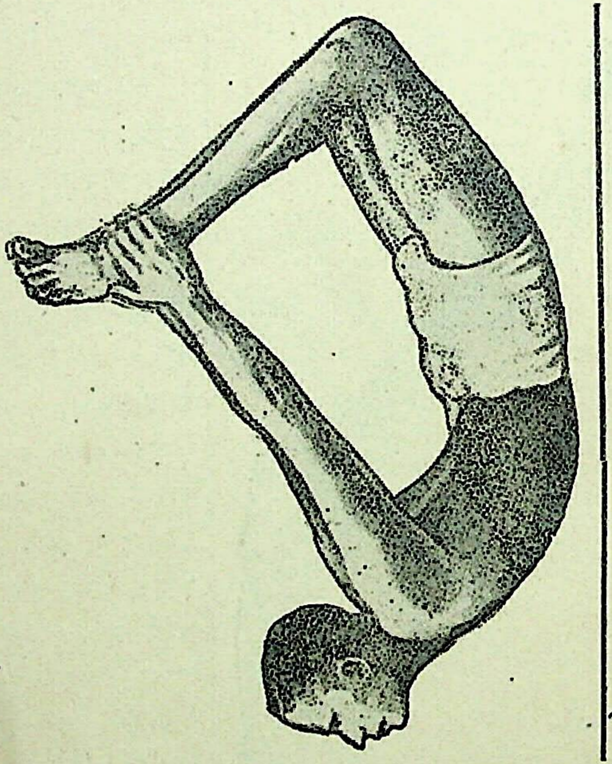
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



৯। সলভাসনঃ— উপুড় হইয়া কম্বলের উপর শয়ন কর; চেটো দুইটা উপরে করিয়া হাত দুটী শরীরের দুই পাশে রাখ। মাথাটী ঈষৎ উঁচু করিয়া দাড়িটী মাটির উপর রাখ। এইবার নিশ্বাস গ্রহণ কর ও শরীরটা শক্ত করিয়া পা দুটী সোজা ভাবে মাটি হইতে এক হাত উঁচু করিয়া তোল। হাঁটু যেন সর্ব্বদা সোজা থাকে। পাছাটীও অল্প উত্তোলন কর যাহাতে হাত ও বুক সমস্ত পায়ের ভার বোধ করে। সর্ব্বদা পা, উরু ও পায়ের আঙ্গুল সোজা ভাবে থাকিবে। এই ভাবে ১০ সেকেণ্ড থাক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

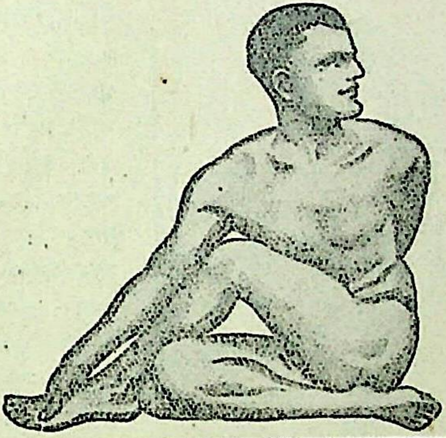
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



১০। **ধনুরাসন**ঃ—কম্বলের উপর উপুড় হইয়া শুইয়া পেশীগুলি শিথিল কর। পিছন দিকে পা মুড়িয়া মাথা উঁচু করিয়া দুই হাত দিয়া দুই পায়ের গোড়ালীদ্বয় দৃঢ়ভাবে ধর। পা ও হাত টানিয়া মাথা বুক ও উন্নত যথা সম্ভব উঁচু করিয়া সমস্ত শরীরের ভার পেটের উপর রাখ। মেরুদণ্ডটী ধনুরাকারে বিপরীত ও সুন্দর ভাবে বক্র হইবে। হাতগুলি সোজা ও দৃঢ় ভাবে রাখিবে। পাগুলিও সোজা রাখিবে, তুমি বুকও তুলিতে পার। হাঁটু দুটী যুক্ত রাখিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

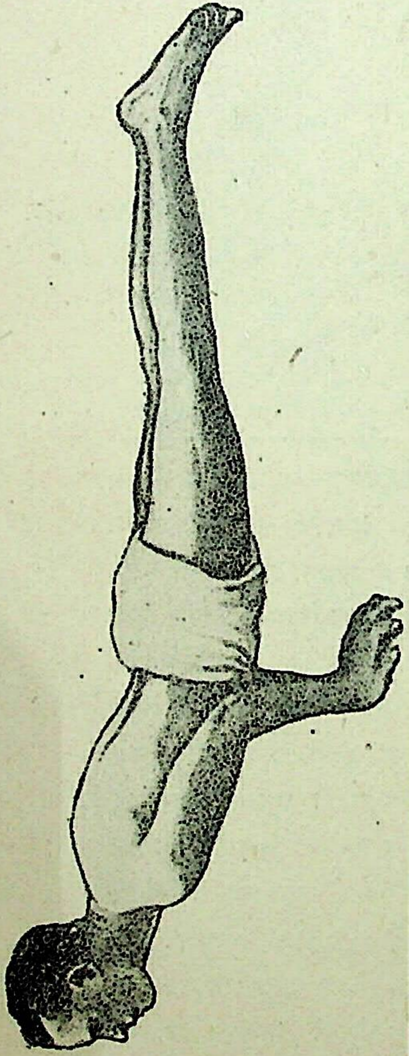
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



১১। **অর্দ্ধমৎসেন্দ্রাসন ঃ**—পা ছড়াইয়া বস। ডান পা হাঁটুর কাছে বেঁকাইয়া পায়ের গোড়ালী পাছার তলায় রাখ। গোড়ালী যেন একটুও নড়ে না। বাঁ পা হাঁটুর নিকট বাঁকাইয়া হাত দিয়া ধরিয়া ডান উরুর উপর দিয়া মাটিতে পায়ের গোড়ালী ঠেকাইয়া রাখ। ডান হাত বাঁ হাটুর উপর দিয়া চালাইয়া বাঁ পা জোর করিয়া ধর। বাঁ হাটু ডান বগলের তলায় রাখ। মেরুদণ্ডকে ভালভাবে মোড়াইবার জন্য বাঁ হাত ঘুরাইয়া পেছন হইতে ডান উরুটী ধর। মেরুদণ্ডকে সম্পূর্ণভাবে ঘুরাইবার জন্য গলাটীও বাঁ কাঁধের দিকে ফিরাও। বুক চিতাইয়া রাখ। এই ভাবে পাঁচ সেকেণ্ড থাক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

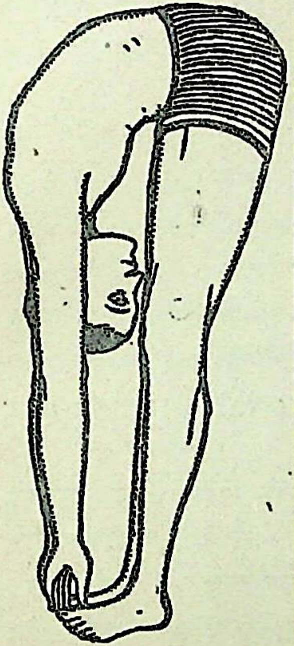
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



১২। ময়ূরাসন :— কম্বলের উপর হাঁটু গাড়িয়া বস। যোড়া হাত মাটির দিকে চেটো করিয়া এবং হাতের অঙ্গুলীগুলি পায়ের দিকে মুখ করিয়া রাখ। তোমার শরীরকে বহন করিবার উপযোগী এখন হাতগুলি ঠিক করিয়া লও। পেটটি যোড়া কনুইর উপর আস্তে আস্তে ভার দাও। এইবার পা দুটী পিছন দিকে সোজা করিয়া পায়ের আঙ্গুলের উপর ভর দিয়া রাখ। নিশ্বাস টানিয়া পা দুটী উঠাইয়া মাথার সমান উচ্চতায় উঠাও যতক্ষণ না সমস্ত শরীরটা (অর্থাৎ মাথা হইতে পায়ের আঙ্গুল পর্য্যন্ত) মাটির সহিত সমান্তরাল একটী রেখার আকার ধারণ করে। এইভাবে পাঁচ সেকেণ্ড থাক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



১৩। **পদ্ম হস্তাসন:** সোজাভাবে দাঁড়াও; হাত দুটী মাথার উপর সোজা করিয়া রাখ ও পূর্ণ নিশ্বাস গ্রহণ কর। পরে নিশ্বাস ত্যাগ কর ও তাহার সহিত আস্তে আস্তে শরীরকে বাঁকাও যতক্ষণ না হাত পায়ের আঙ্গুলের কাছে ও নাক হাঁটুর সহিত স্পর্শ করে। হাঁটু সর্ব্বদা শক্ত ও সোজা ভাবে রাখিবে। উচু করা হাত দুটী সর্ব্বদা কানের সহিত লাগিয়া থাকিবে, বাঁকাইবার সময়ও সেইভাবে থাকিবে। হাত দিয়া পায়ের আঙ্গুলও ধরিতে পার। অভ্যাস হইলে মুখ হাঁটুর মধ্যে রাখিয়া হাতের চেটো মাটির উপর জোর করিয়া রাখিতে পার। এইভাব পাঁচ সেকেণ্ড থাক।

১৪। **ত্রিকোণাসন:** সোজা হইয়া দাঁড়াও। পা দুটী দুই তিন ফুট ফাঁক করিয়া রাখ। কাঁধের সহিত সমান রাখিয়া হাত দুটী বিস্তার করিয়া দাও যাহাতে হাত দুটী জমির সহিত সমান্তরাল ভাবে এবং চেটো মাটির দিকে থাকে। এইবার মেরুদণ্ড কোমরের কাছে বাঁদিকে আস্তে আস্তে বাঁকাও ও বাঁ হাত দ্বারা বাঁ পা স্পর্শ কর।

১৫। **উড্ডীয়ন বন্ধ:** কুম্ভকের শেষে ও রেচকের পূর্ব্বে ইহা করণীয়। নিশ্বাস ত্যাগের সময় পেটটী ভিতরের দিকে আস্তে আস্তে টানিয়া লও। পেটের নাড়ীগুলি উপর দিকে টানিয়া লও যেন পেটটি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

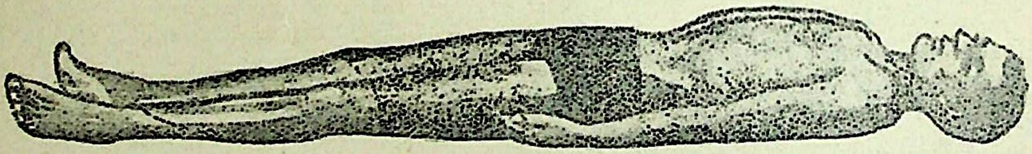
উচ্চে পশ্চাৎ ভাগের পীঠের দিকে লাগিয়া যায়। ইহা বসা অবস্থায়ও করা যায় কিম্বা দাঁড়াইয়াও করা যায়। এই বন্ধ আট দশবার করিতে পার।

১৬। **নৌলী:** পা দুটী এক ফুট ফাঁক করিয়া অল্প বাঁকিয়া দাড়াও ও হাত দুটী উরুর উপর রাখ। মুখ দিয়া জোরে নিশ্বাস ত্যাগ কর, ফুসফুসকে সম্পূর্ণ বায়ুশূন্য কর এবং সঙ্গে সঙ্গে পেটের পেশী ভিতরের দিকে টানিয়া লও। ইহাই **উড্ডীয়ন বন্ধ** এবং ইহা নৌলীর প্রথম অবস্থা, ইহার পর পেটের মধ্যটা শ্লথ করিয়া বাঁ ও ডান পাশটা টানিয়া রাখ। এই অবস্থায় পেটের সমস্ত পেশীগুলি মাঝখানে সোজা খাড়া ভাবে বাহির হইবে। ইহাই **মধ্যমা নৌলী**। যতক্ষণ কষ্ট না হয় এইভাবে থাকিবে।

১৭। **বন্ধত্রয়:** ইহা মূলবন্ধ, জলন্ধরবন্ধ ও উড্ডীয়নবন্ধের সমাহার। সিদ্ধাসনে প্রাণায়াম করিবার সময় ইহা অভ্যাস করিতে হয়। নিশ্বাস লইবার সময় (অর্থাৎ পূরক) গুহ্যদ্বার সঙ্কুচিত কর। ইহাই **মূলবন্ধ**। কুম্ভকের সময় চিবুকটি বুকের উপর চাপিয়া ধরিয়া **জলন্ধর** বন্ধ কর। তাহার পর মাথা তুলিয়া নিশ্বাস ত্যাগ করিয়া (রেচক) পেটের পেশীগুলি ভিতরে পশ্চাতে টানিয়া লও। ইহাই **উড্ডীয়ন বন্ধ**। এই সমুদয় ক্রিয়ার নাম **বন্ধত্রয়**। প্রত্যহ প্রাতে বা সন্ধ্যায় দশ হইতে কুড়িটী প্রাণায়ামের সহিত এই বন্ধত্রয় অভ্যাস করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



১৮। **শবাসন:** কম্বলটী বিছাইয়া তাহার উপর সহজ সরল ভাবে চিৎ হইয়া শয়ন কর। হাত দুটী পাশে সোজাভাবে রাখিয়া দাও, পাগুলিও সোজা করিয়া রাখ। গোড়ালী দুটী ঠেকাইয়া রাখ ও পায়ের আঙ্গুলগুলি বিপরীত দিকে রাখ। চক্ষু মুদ্রিত কর। এবার শরীরের **সকল** পেশীগুলি শ্লথ করিয়া দাও। পায়ের আঙ্গুল হইতে আরম্ভ করিয়া শরীরের সকল পেশী পর পর শ্লথ করিয়া দাও।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিশিষ্ট [খ]

আধ্যাত্মিক দিনলিপি (সাপ্তাহিক)

আধ্যাত্মিক দিনলিপি মনকে সৎপথে ও ভগবানের নিকট লইবার একটী 'দৃঢ় কশাস্বরূপ'। যদি তুমি নিয়মিত দিনলিপি রক্ষা কর তবে তুমি সুখ, শান্তি ও আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে দ্রুত অগ্রসর হইতে পারিবে। নিত্য দিন লিপি রাখিয়া ইহার আশ্চর্য্য ফল উপলব্ধি কর।

দিন লিপির নমুনা নিম্নে দেখ। বিস্তারিত বর্ণনা পুস্তকে দেওয়া হইল।

সংখ্যা	প্রশ্ন	মাস............... ১	২	৩	৪	৫	৬	৭ মোট
১।	কখন শয্যা ত্যাগ করিয়াছ ?							
২।	কত ঘণ্টা নিদ্রিত ছিলে ?							
৩।	কতবার জপ করিয়াছ ?							
৪।	কতক্ষণ কীর্ত্তন করিয়াছ ?							
৫।	কতবার প্রাণায়াম করিয়াছ ?							
৬।	কতক্ষণ আসন করিয়াছিলে ?							
৭।	কতক্ষণ এক আসনে ধ্যান করিয়াছ ?							
৮।	গীতার কয়টী শ্লোক পাঠ করিয়াছ বা কণ্ঠস্থ করিয়াছ ?							
৯।	কতক্ষণ সৎসঙ্গ করিয়াছ ?							
১০।	কতক্ষণ মৌনী ছিলে ?							
১১।	কতক্ষণ নিষ্কাম কর্ম্ম করিয়াছ ?							

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সংখ্যা	প্রশ্ন	মাস..............মোট						
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭
১২।	কত দান করিয়াছ ?							
১৩।	কতক্ষণ মন্ত্র লিখিয়াছ ?							
১৪।	কতক্ষণ ব্যায়াম করিয়াছ ?							
১৫।	কতবার মিথ্যা বলিয়াছ এবং তজ্জন্য কি প্রায়শ্চিত্তের ব্যবস্থা করিয়াছ ?							
১৬।	কতবার ও কতক্ষণ ক্রুদ্ধ হইয়াছিলে এবং তজ্জন্য কি প্রায়শ্চিত্তের ব্যবস্থা করিয়াছ ?							
১৭।	কতক্ষণ লোকসঙ্গে বৃথা সময় নষ্ট করিয়াছ ?							
১৮।	কতবার তুমি ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করিতে অক্ষম হইয়াছ ?							
১৯।	কতক্ষণ সৎগ্রন্থ পাঠ করিয়াছ ?							
২০।	কতবার তুমি বদভ্যাসদ্বারা পরাভূত হইয়াছ ? তজ্জন্য কি প্রায়শ্চিত্তের ব্যবস্থা করিয়াছ ?							
২১।	কতক্ষণ ইষ্টদেবের ধ্যান করিয়াছ (সগুণ কি নির্গুণ) ?							
২২।	কতদিন তুমি উপবাস ও ব্রতপালন করিয়াছ ?							
২৩।	নিয়মিত ধ্যান হইয়াছে ত ?							
২৪।	কি সৎগুণ তুমি অভ্যাস করিতেছ ?							
২৫।	কি অসৎগুণ তুমি ত্যাগ করিতে চেষ্টা করিতেছ ?							
২৬।	কোন ইন্দ্রিয় তোমায় সর্ব্বাপেক্ষা অধিক কষ্ট দিতেছে।							
২৭।	কখন শয়ন করিয়াছ ?							

নাম

ঠিকানা

স্বাক্ষর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

সংস্থাপক ও সভাপতি :

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ

প্রধান কার্য্যালয়—আনন্দকুটির, ঋষিকেশ (হিমাল

১। প্রতিমাসে দুইটী মাসিক পত্রিকা বাহির হয় The Divi Life ও The Wisdom Light এবং একটী সাপ্তাহিক—Yo Vedanta Forest University weekly.

২। সাধন পথের পথিকদিগকে স্বামীজী ব্যক্তিগত উপদেশ পত্রদ্বারা উপদেশ দিয়া আধ্যাত্মিক সাধন পথের সন্দেহ ভঞ্জন ও স পন্থা প্রদর্শন করেন।

৩। স্বামীজী সাধকদিগকে স্বীয় তত্ত্বাবধানে রাখিয়া সর্ব্বপ্র যোগ সাধনে শিক্ষা দেন।

৪। যোগ, ভক্তি, বেদান্ত, দর্শন ও চিকিৎসা শাস্ত্র সম্বন্ধে তথ্য পুস্তকাদি মুদ্রন ও প্রকাশিত করা হয়।

৫। একটী দাতব্য চিকিৎসালয় আছে তথায় বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ করা হয়।

৬। স্থানীয় বালকবালিকাদিগের শিক্ষার জন্য অবৈতনিক বিদ্যা আছে ও কয়েকজনের জন্য বিনামূল্যে আহার ও বাসের ব্যবস্থা আছে

৭। একটী অন্ন-ক্ষেত্র চালান হয় ও বিনামূল্যে ধর্ম্ম পুস্তকাদি বি করা হয়।

এই সংঘের সভ্য হইয়া এই সকল জন হিতকর ও ধর্ম্মক সাহায্য করিবার জন্য সাধারণকে আহ্বান করা যাইতেছে। সাধ সভ্য হইবার বাৎসরিক চাঁদা ২৲ টাকা, প্রবেশ মূল্য ৫৲ টাকা ও মা পত্র Divine Lifeএর বার্ষিক চাঁদা—৩৲ টাকা Wisdom Light টাকা Yoga Vedanta Forest University Week বার্ষিক—৬৷৷৹ সংঘের সভ্যেরা Wisdom Light বিনামূল্যে পাইবে

কার্যাধ্যক্ষ—

দি ডিভাইন লাইফ সোসাইটী, ঋষিকেশ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Vara

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi